MAHATMA GANDHI

*Omul devine adesea ceea ce crede că este.*

norman vincent peale

# forța gândirii pozitive

131

Colecția
Cărți Cheie

NORMAN VINCENT PEALE (1898–1993), autorul a 46 de cărți, a fost un reputat orator specializat în probleme motivaționale, cunoscut în lumea întreagă sub numele de „Predicatorul de milioane".

A fost cel dintâi susținător al teoriei „gândirii pozitive" și a scris mai multe cărți pe această temă, care au devenit bestselleruri internaționale. Una dintre ele este *Forța gândirii pozitive*, vândută în peste 20 de milioane de exemplare și tradusă în 41 de limbi.

Activitatea profesională a lui N.V. Peale s-a întins pe șase decenii, incluzând, fapt fără precedent, o perioadă de cincizeci și doi de ani ca pastor principal al Bisericii Marble Collegiate, din New York. Este fondatorul Institutului pentru Religie și Sănătate, o clinică de psihiatrie care are la bază terapia prin religie, și al revistei *Guideposts*, care a avut un tiraj de peste patru milioane de exemplare.

Mesajele sale au inspirat mai mult de un milion de cititori ai revistei lunare *Plus: The Magazine of Positive Thinking*, publicată de Fundația pentru un Trai Creștin și înființată, în 1940, de el și de soția lui, Ruth Stafford Peale.

Pentru contribuțiile din domeniul teologiei, Peale a primit, în 1984, de la președintele Ronald Reagan „Medalia Prezidențială a Libertăţii" (cea mai mare distincție care poate fi acordată unui civil în Statele Unite).

La Curtea Veche Publishing au mai apărut, de același autor, *Spune „pot" și vei putea!* și *Forța entuziasmului.*

NORMAN VINCENT PEALE

# FORȚA GÂNDIRII POZITIVE

Ediția a III-a, revizuită

Traducere din engleză de
MARIUS CHITOȘCĂ

CURTEA VECHE

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**PEALE, NORMAN VINCENT**

**Forța gândirii pozitive** / Norman Vincent Peale ; trad. din engleză de Marius Chitoșcă. - Ed. a 3-a. rev.; - București: Curtea Veche Publishing, 2017

ISBN print: 978-606-588-974-3

ISBN epub: 978-606-44-0330-8

ISBN mobi: 978-606-44-0331-5

Carte publicată și în ediție digitală

I. Chitoșcă, Marius (trad.)

159.9

Redactor: Adrian Crețu

Tehnoredactori: Dan Ichimescu, Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

NORMAN VINCENT PEALE

*The Power of Positive Thinking, 35th Anniversary Edition*

Copyright © 1952, 1956 by Prentice-Hall, Inc

Copyright renewed © 1980 by Norman Vincent Peale

All rights reserved.

Originally Published by Fireside, a Division of Simon & Schuster, Inc.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2002, 2011, 2017

pentru prezenta versiune în limba română

*Această carte este dedicată*
*fratelui meu, Robert Clifford Peale, medic chirurg, și*
*reverendului Leonard Delaney Peale, persoane care și-*
*au pus viața în slujba omenirii*

# PREFAȚĂ LA CEA DE-A 35-A EDIȚIE ANIVERSARĂ

*FORȚA GÂNDIRII POZITIVE* a fost publicată pentru prima oară pe 13 octombrie 1952. În 1987, cartea a ajuns la cea de-a 35-a ediție aniversară. Mi s-a sugerat că ar trebui, cu această ocazie, să scriu o prefață pentru această ediție specială.

De-a lungul anilor, am fost întrebat de multe persoane, în special de reporteri de ziar, cum am ajuns să scriu această carte. Iar eu răspundeam că volumul a apărut dintr-o necesitate personală. Pe vremea când eram copil, am fost excesiv de timid și de retras. De fapt, am fost ceea ce oamenii numeau individ sfielnic. Acesta e un adjectiv rareori folosit în prezent, ceea ce e regretabil, pentru că e un cuvânt sugestiv, care înseamnă să te simți stingher sau extrem de timid și de temător. Iar eu dețineam toate aceste trăsături și sufeream de ceea ce sunt sigur că trebuie să fi fost cel mai dezvoltat complex de inferioritate pe care cineva și l-ar putea imagina.

Mă desconsideram, gândind că eram lipsit de abilități și de inteligență și că probabil nu se va alege nimic bun de mine vreodată. Acesta era mesajul pe care mi-l repetam posac. Apoi am devenit conștient de faptul că oamenii erau de acord cu mine, întrucât e un lucru cert că ceilalți tind intuitiv să adopte imaginea pe care tu însuți o ai despre tine. Însă nimeni dintre cei care *nu* au suferit de sentimente de inferioritate și inadecvare nu poate ști prin ce suferință cruntă trece un individ cu un astfel de complex.

Această suferință a continuat pe parcursul anilor copilăriei și parțial în timpul facultății. În sala de clasă, atunci când eram întrebat de profesor, deși cunoșteam subiectul discutat, eram atât de complexat și de timid, încât nu mă puteam exprima în manieră adecvată, dând impresia că sunt nepregătit. Doar în lucrările de control îmi puteam demonstra cunoștințele și reușeam să primesc o notă de trecere.

Totuși, în mod destul de straniu, în ciuda acestui profund complex de inferioritate și a timidității chinuitoare, aveam un țel: să devin un orator. În visele mele, mă vedeam emoționând grupuri mari de persoane prin elocvență și siguranță de sine. Astfel, trăiam și sufeream din cauza discrepanței între ceea ce doream să fiu și cel care eram în realitate.

Apoi, într-o zi, un profesor mi-a atras atenția fără milă asupra situației în care mă aflam. „Norman, m-a întrebat el într-o întâlnire privată după ore, ce se întâmplă cu tine? De ce treci prin viață furișându-te ca un iepure fricos? Ai destulă inteligență și o abilitate înnăscută pentru a face ceva în această lume. Nu ai deloc credință în Dumnezeu sau în tine însuți?“ Comentariile, deși au fost făcute cu bună intenție, au avut un impact copleșitor. Profesorul a dorit, pur și simplu, să ajute un băiat să se găsească pe sine. Și chiar asta a făcut. Până în ziua de azi, onorez amintirea acelui profesor.

Am fugit împleticindu-mă din sala de clasă, am coborât în grabă scările din clădirea facultății — furios, cu lacrimi în ochi și lipsit de speranță. După care m-am oprit brusc! Îmi amintesc locul exact — a patra treaptă de jos —, deoarece un gând mi-a trecut prin minte. M-a lovit precum o tonă de cărămizi, însă a semănat mai degrabă cu o explozie de lumină. A fost gândul

captivant, aproape incredibil, că „De acum nu mai sunt nevoit să fiu astfel!“

Fiind fiul unor părinți religioși (tatăl meu a fost preot), am fost învățat unde să apelez pentru ajutor, deși până în acel punct al existenței mele nu reușisem să fac acest lucru. Astfel încât, acolo, pe cea de-a patra treaptă, l-am rugat pe Dumnezeu să preia controlul asupra vieții mele. M-am încredințat sincer lui Isus Cristos, crezând că ceea ce nu am putut face eu singur cu potențialul meu putea fi făcut prin grația divină.

Nu am fost schimbat subit, însă, din acel moment, am inițiat un nou mod de gândire. Îndrumat de părinți, am început să citesc scriitori precum Emerson, Thoreau, Marcus Aurelius și alții care credeau în puterea inerentă a minții umane. Pe măsură ce am citit și am studiat, am învățat un mare adevăr, enunțat atât de bine de William James, care a spus: „Cea mai mare descoperire a generației mele este că o ființă umană își poate schimba viața modificându-și modul de gândire.“ Eram un gânditor negativist, însă știam că era fatal pentru mine să rămân astfel. Treptat, gândirea mea a devenit pozitivă. Am citit undeva o afirmație atribuită unui gânditor antic: „Preia controlul asupra gândurilor tale. Poți să faci ce vrei cu ele.“ Astfel, am construit gradual un sistem de gândire pentru mine și numai pentru mine, întrucât aveam nevoie să îmi formez un nou model de gândire, mai bun, dacă voiam să obțin victoria asupra propriei persoane.

Pe vremea aceea, devenisem preot și am început să accentuez în predicile mele noile și glorioasele adevăruri care îmi revoluționau viața. Apoi, am descoperit că mai erau multe alte persoane împotmolite în mlaștina îndoielii de sine și a suferinței datorate sentimentelor de inferioritate și inadecvare. Am

devenit conștient de faptul că peste tot în jurul meu existau oameni copleșiți de teamă și de sentimente de vinovăție, că pretutindeni existau persoane care eșuau, însă nu s-ar fi întâmplat acest lucru dacă s-ar fi regăsit pe sine. Am predicat și i-am învățat mesajul credinței și al speranței. Mulți au primit acel mesaj și au găsit aceleași răspunsuri din aceeași sursă ca și mine.

Apoi, într-o zi, m-am hotărât să pun descoperirile mele personale și ale altora într-o carte. Urma să fie una accesibilă, plină cu formule de viață noi și simple care funcționează. Cartea conținea maniera de gândire pe care eu o descoperisem pe pielea mea. Tot ceea ce am dorit să fac a fost să împărtășesc acest stil minunat de viață celorlalte persoane care suferiseră așa cum suferisem eu.

Primul titlu al cărții a fost *Forța credinței*. Însă am dorit ca volumul să ajungă și la oamenii care se află dincolo de zidurile bisericii, astfel încât i-am schimbat titlul în *Forța gândirii pozitive*. Sunt cu adevărat recunoscător pentru faptul că Dumnezeu a binecuvântat acest titlu, integrându-l astfel în limbajul nostru, dar și îndatorat pentru că binecuvântarea Lui a permis cărții să ajute milioane de persoane să trăiască mai constructiv, să reușească în ceea ce-și propun.

Bineînțeles, sunt mulțumit că acum, după atâția ani, cartea ajunge încă la public tradusă în numeroase limbi. Sunt deosebit de mulțumit de numărul mare de scrisori primite zilnic de la persoane tinere, aflate în anii adolescenței sau trecute de douăzeci de ani, care nici măcar nu erau născute la momentul primei apariții a acestui volum. Acești oameni îmi scriu că - principiile descrise în *Forța gândirii pozitive* pot fi aplicate în vieților lor din prezent la fel cum le-au putut aplica părinții lor în 1952.

Desigur, la momentul scrierii cărții, nu m-am gândit că ea va deveni una dintre cele mai bine vândute lucrări din istoria americană. Singura mea preocupare la acea vreme, la fel ca și acum, a fost ca volumul să ajungă în continuare la persoanele înfrânte, timorate, care înregistrează eșecuri și suferă de îndoieli de sine, astfel încât să înțeleagă că gândirea pozitivă sau viața credinței reprezintă adevăratul secret al existenței. Sau, după cum afirmă Noul Testament în Epistola către Filipeni 4:13: „Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește."

Pe durata propriilor conflicte interioare, am găsit un ajutor incredibil într-un alt verset al Scripturii. Într-adevăr, acesta a devenit pasajul meu preferat. Iar el cuprinde întreaga gândire și semnificație a mesajului meu. Este vorba de Ioan 10:10: „Eu am venit ca viață să aibă și din belșug să aibă."

Pentru că atât de mulți oameni nu sunt cu adevărat vii. După propriile declarații, mulți dintre ei acționează fără viață, se simt pe jumătate morți. Însă am aflat că omul nu e nevoit să rămână așa! Cristos a venit pentru a aduce tuturor *viață* plină de bucurie, exuberantă și vibrantă care pe El îl face să fie biruitor.

Iar în această carte am încercat să arăt modul prin care oricine poate transforma durerea și lupta pentru existența umană într-o viață victorioasă și constructivă în fiecare zi. Fie ca acest lucru să fie adevărat în cazul tău!

NORMAN VINCENT PEALE

# INTRODUCERE
## La ce îți folosește această carte

PREZENTUL VOLUM îți sugerează tehnici și îți oferă exemple care demonstrează că nu trebuie să te lași înfrânt de niciun obstacol, că poți avea o minte liniștită, o stare bună de sănătate și o sursă de energie inepuizabilă. Pe scurt, că viața ta poate fi plină de bucurii și satisfacții. Nu mă îndoiesc defel de aceste lucruri, întrucât am privit nenumărate persoane învățând și aplicând un sistem de proceduri simple care au generat în viața lor beneficiile mai sus menționate. Aceste afirmații, care ar putea părea exagerate, se bazează pe demonstrații incontestabile în cadrul unor experiențe umane autentice.

În general, prea mulți oameni sunt învinși de problemele vieții de zi cu zi. Ei se luptă, gemând chiar, de-a lungul zilelor cu un resentiment vag față de ceea ce ei consideră a fi „șocurile" pe care le-au primit de la viață. Într-un fel, e posibil să existe asemenea lovituri în viață, însă există, totodată, un spirit și o metodă prin care noi putem controla și chiar contracara acele șocuri. E păcat că oamenii se lasă învinși de problemele, grijile și dificultățile existenței umane, deși nu ar trebui să se întâmple așa.

Atunci când fac astfel de afirmații, cu siguranță nu ignor și nu minimalizez greutățile și tragediile acestei lumi, însă nici nu le îngădui să domine. Dacă vei - permite obstacolelor să îți controleze mintea, vei ajunge în punctul în care ele dobândesc o importanță atât de mare, încât se transformă în factori dominanți

faptul că puternicele principii predate aici nu sunt inventate de mine, ci dăruite nouă de cel mai mare Învățător care a trăit vreodată și încă trăiește. Această carte te învață creștinismul aplicat; un sistem simplu, dar în același timp științific de tehnici practice și funcționale pentru o viață plină de succese.

NORMAN VINCENT PEALE

senzație de bunăstare. E posibil să ajungi la o stare de sănătate pe care nu ai mai cunoscut-o până acum și să simți o plăcere nouă și intensă de a trăi. Vei deveni o persoană mult mai utilă și vei exercita o influență mai mare asupra celor din jur.

Cum pot fi atât de sigur că folosirea acestor principii va produce astfel de rezultate? Răspunsul e că, pur și simplu, vreme de mulți ani, noi am predat, în Biserica Marble Collegiate, din New York, un sistem de existență creativă bazat pe tehnici spirituale și le-am observat influența în viețile a sute de oameni. Ceea ce urmează nu e o serie speculativă de afirmații extravagante făcute de mine, întrucât aceste principii au funcționat în decursul unei perioade atât de lungi de timp, încât acum sunt considerate adevăr documentat și demonstrabil. Sistemul conturat reprezintă o metodă perfecționată și uimitoare pentru o existență plină de succese.

În scrierile mele, care includ câteva cărți, în articolele mele săptămânale apărute în aproape o sută de publicații zilnice, în programul meu național de radio ce a fost difuzat pe durata a șaptesprezece ani, în revista noastră, *Guideposts,* și în prelegeri ținute în numeroase orașe, am predat aceleași principii științifice simple cu privire la atingerea scopurilor, la obținerea performanțelor, la sănătate și fericire. Sute de persoane au citit, au ascultat și au pus principiile în practică, iar rezultatele sunt invariabil similare: o viață nouă, o forță nouă, o eficiență crescută, o fericire mai mare.

Pentru că atât de multe persoane au solicitat adunarea acestor principii într-o carte, pentru a putea fi studiate și practicate mai bine, am publicat acest volum sub titlul *Forța gândirii pozitive.* Nu e nevoie să subliniez -

ai modelului de gândire. Învățând să le alungi din minte, refuzând să devii subjugat mental de ele și canalizându-ți forța spirituală în gândurile tale, te poți ridica deasupra unor obstacole care, în mod normal, te-ar copleși. Prin metodele pe care le voi schița, nu li se va permite obstacolelor, pur și simplu, să îți distrugă fericirea și bunăstarea. Nu trebuie să fii înfrânt decât dacă ești dispus să fii. Această carte te învață cum să procedezi ca să nu fii înfrânt.

Scopul acestui volum este unul foarte direct și simplu. Nu are pretenții de excelență literară, nici nu caută să demonstreze vreo pregătire academică ieșită din comun. Este, pur și simplu, un manual practic de acțiune directă și de dezvoltare personală. E scris cu singurul scop de a ajuta cititorul să trăiască o viață fericită, plină de satisfacții, una care merită să fie trăită. Cred cu tărie și entuziasm în eficiența anumitor principii demonstrate, care, atunci când sunt puse în practică, au ca rezultat o viață triumfătoare. Obiectivul meu e să le exprim în manieră logică, cât mai simplu și ușor de înțeles, astfel încât cititorul aflat în nevoie să poată învăța o metodă practică prin care să obțină pentru sine, cu ajutorul lui Dumnezeu, genul de viață pe care și-o dorește în adâncul sufletului său.

Dacă citești această carte cu atenție, absorbindu-i cu grijă învățăturile, și dacă vei pune în practică cu sinceritate și persistență principiile și formulele exprimate aici, poți constata o îmbunătățire uimitoare a propriei persoane. Prin folosirea tehnicilor schițate în continuare, poți schimba împrejurările în care trăiești acum, preluând controlul asupra lor în loc să fii condiționat de ele. Relațiile tale cu alte persoane se vor îmbunătăți. Vei deveni un individ mai popular, mai apreciat și mai plăcut. Prin stăpânirea acestor principii, te vei bucura de o nouă și încântătoare

# CAPITOLUL 1
# Ai încredere în forțele proprii!

CREDE ÎN TINE! Ai încredere în abilitățile tale! Fără o încredere smerită, însă rezonabilă în puterile proprii, nu poți avea succese și nu poți fi fericit. Însă ajutat de o încredere temeinică în propria persoană, poți reuși. Un sentiment de inferioritate și inadecvare interferează cu împlinirea speranțelor tale, însă încrederea în sine duce la succes și la obținerea de performanțe. Datorită importanței acestei atitudini mentale, cartea de față te va ajuta să crezi în tine însuți și să îți eliberezi resursele interioare.

E groaznic să vezi cât de mulți oameni nefericiți sunt stânjeniți și chinuiți de maladia care poartă denumirea populară de complex de inferioritate. Însă nu e nevoie ca tu să suferi și tu din această cauză. Când sunt întreprinși pașii adecvați, problema poate fi depășită. Îți poți dezvolta o credință creativă — una justificată.

După ce am vorbit, în fața unor oameni de afaceri, la o conferință, eram pe scenă și salutam publicul, când m-a abordat un bărbat, care m-a întrebat cu o insistență ciudată: „Pot să vă vorbesc despre o problemă extrem de importantă pentru mine?“

L-am rugat să rămână până când plecau toți ceilalți, apoi am mers în spatele scenei și ne-am așezat pe scaune.

„Mă aflu în acest oraș pentru a mă ocupa de cea mai importantă afacere din viața mea, a explicat el. Reușita

în această privință înseamnă totul pentru mine. Dacă eșuez, totul s-a terminat."

I-am sugerat să se relaxeze puțin, pentru că nimic nu e definitiv. Dacă reușea, era bine. Dacă nu, ei bine, mai era și mâine o zi.

„Sufăr de o lipsă groaznică de încredere în mine însumi, a spus el cu profundă mâhnire. Nu am încredere. Pur și simplu, nu cred că o pot scoate la capăt. Sunt extrem de descurajat și deprimat. De fapt, sunt aproape ratat. Iată-mă aici, la patruzeci de ani. De ce oare am fost chinuit întreaga viață de sentimente de inferioritate, de lipsa de încredere, de îndoieli de sine? Am ascultat discursul tău din această seară în care ai vorbit despre forța gândirii pozitive și vreau să te întreb cum pot să simt puțină încredere în mine."

„Sunt doi pași de făcut, am răspuns. Mai întâi, e important să descoperi motivul pentru care simți această lipsă de putere personală. Acest lucru necesită analiză și ia timp. Trebuie să abordăm maladiile vieții noastre emoționale la fel ca medicul care încearcă să găsească ceva în neregulă la nivel fizic. Acest lucru nu poate fi făcut imediat, cu siguranță nu în cadrul scurtei noastre întrevederi, și poate necesita tratament pentru a ajunge la o soluție permanentă. Însă pentru a-ți oferi un remediu imediat îți voi sugera o formulă care va funcționa dacă o folosești.

În timp ce mergi pe stradă în această seară, rostește anumite cuvinte pe care ți le voi spune. Repetă-le de câteva ori după ce te așezi în pat. Când te trezești mâine, repetă-le de trei ori înainte să te ridici din pat. Pe drumul către întâlnirea ta importantă, mai spune-le de trei ori. Fă acest lucru cu încredere și vei primi suficientă putere și pricepere pentru a te descurca cu problema pe care o ai. Ulterior, dacă vrei, putem

întreprinde o analiză a problemei tale de bază, însă, oricare ar fi concluzia care se va desprinde din acest studiu, formula pe care urmează să ți-o ofer acum reprezintă un factor important al unui eventual remediu."

În continuare, reproduc afirmația pe care i-am dat-o: „Toate le pot întru Isus Cristos, Cel care mă întărește " (Filipeni 4:13). Cum nu era familiarizat cu aceste cuvinte, i le-am scris pe un cartonaș și l-am rugat să le citească de trei ori cu voce tare.

„Acum, urmează aceste sfaturi și sunt sigur că va fi bine."

S-a ridicat, a tăcut câteva momente, după care a spus cuprins de emoție: „Bine, doctore. Bine."

L-am urmărit îndreptându-și umerii și pierzându-se în noapte. Părea un trup nefericit și, totuși, felul în care se purta în timp ce se îndepărta arăta că speranța apăruse deja în mintea lui.

Ulterior, mi-a spus că această formulă simplă „a făcut minuni" pentru el și a adăugat: „Pare incredibil că numai câteva cuvinte din Biblie pot să facă atât de multe pentru o persoană."

Acest bărbat s-a supus unei analize pentru identificarea motivelor aflate în spatele atitudinii sale de inferioritate. Situația sa s-a limpezit prin consiliere științifică și prin aplicarea credinței religioase. A fost învățat cum să aibă credință; i s-au dat anumite instrucțiuni (acestea vor fi redate în acest capitol). Treptat, a dobândit o încredere puternică, fermă, echilibrată. Nu încetează să își exprime uimirea față de modul în care decurg lucrurile. Personalitatea sa a căpătat un caracter pozitiv, nu negativ, astfel încât nu mai respinge succesul, ci, dimpotrivă, îl atrage către

dau jos optsprezece kilograme, pentru a ajunge la o greutate respectabilă.

În altă ordine de idei (pentru a încheia această analiză personală, pe care o reproduc aici doar pentru că i-ar putea ajuta pe alții arătându-le cum se manifestă această maladie a personalității), eram fiul unui preot și mi se reamintea constant acest lucru. Toți ceilalți puteau să facă tot ce voiau, însă dacă eu făceam cea mai mică boacănă, mi se spunea: „Ah, dar tu ești fiul unui preot." Așa că nu voiam să fiu fiul unui preot, pentru că fiii de preot trebuie să fie drăguți și afectați. Voiam să fiu cunoscut ca un tip dur. Poate că acesta e motivul pentru care fiii de preot își obțin reputația de indivizi puțin cam dificili, pentru că ei se răzvrătesc împotriva obligației de a purta tot timpul stindardul Bisericii. Am jurat că nu voi deveni niciodată preot.

De asemenea, proveneam dintr-o familie în care, practic, fiecare membru era orator, ținea discursuri pe scenă, iar acesta era ultimul lucru pe care doream să îl fac. Cei din familie obișnuiau să mă ridice în picioare în public pentru a ține discursuri, deși îmi era o frică de moarte de o astfel de inițiativă, ba chiar mă umplea de groază. Aceste evenimente s-au întâmplat cu mulți ani în urmă, însă amintirile mă mai fac uneori să tresar când urc pe o scenă. A trebuit să mă folosesc de fiecare metodă cunoscută pentru a-mi dezvolta încrederea în puterile pe care bunul Dumnezeu mi le-a dăruit.

Am descoperit soluția la această problemă în tehnica simplă a credinței pe care o predică Biblia. Principiile sale sunt științifice și solide, putând vindeca orice personalitate de complexul sentimentelor de inferioritate. Utilizarea lor poate să ajute persoana

acestora invidia și admirația. Acest lucru ajuta la accentuarea stimei sale de sine și îi satisfăcea dorința de recunoaștere.

Când angajatorul a devenit conștient de cauza trăsăturii sale de personalitate, fiind un om bun și înțelegător, i-a indicat tânărului oportunitățile de afaceri pe care i le puteau aduce abilitățile sale. I-a descris, totodată, felul în care sentimentele lui de inferioritate i-au determinat lipsa de credibilitate în chestiunile confidențiale. Această cunoaștere de sine, împreună cu o practicare sinceră a tehnicilor de credință și rugăciune l-au transformat pe tânăr într-un angajat valoros al companiei. Puterile sale reale au fost eliberate.

Sunt în măsură să ilustrez maniera în care mulți tineri dezvoltă un complex de inferioritate prin utilizarea unei referințe personale. Pe vremea copilăriei eram groaznic de slab. Dispuneam de multă energie, făceam parte dintr-o echipă sportivă, eram sănătos și cât se poate de puternic, dar slab. Iar acest lucru mă deranja, pentru că nu voiam să fiu slăbănog. Voiam să fiu gras. Eram numit „slăbănog", însă nu voiam să fiu numit așa. Voiam să fiu numit „gras". Tânjeam să fiu împlinit, dur și gras și am făcut totul pentru a mă îngrășa. Beam ulei din ficat de cod, consumam o mulțime de lapte bătut, mâncam sute de înghețate cu ciocolată, cu frișcă și nuci, nenumărate prăjituri și plăcinte, însă acestea nu puneau pe mine niciun gram de grăsime. Rămâneam slab și stăteam nopțile lungit în pat, gândindu-mă ce să fac în privința acestui aspect. Am continuat cu încercările de a mă îngrășa până am împlinit treizeci de ani, când am luat subit în greutate mai mult decât aș fi vrut. Crăpau hainele pe mine. După care am devenit conștient că sunt prea gras și în cele din urmă, trecând prin același chin, a trebuit să

sine. Acum deține o încredere autentică în puterile proprii.

Există diverse motive pentru sentimentele de inferioritate, iar destul de multe își au originea în copilărie.

Un director executiv m-a consultat în privința unui tânăr pe care dorea să îl promoveze în cadrul companiei sale. „Însă, a explicat el, nu se poate avea încredere în el atunci când îi sunt încredințate informații secrete importante, deși îmi pare rău, nu îl pot avansa în poziția de asistent administrativ. Are toate celelalte calități, însă vorbește prea mult și, fără să vrea, divulgă probleme importante de natură privată."

După analiză, am aflat că tânărul respectiv „vorbea prea mult", pur și simplu, din cauza unui sentiment de inferioritate. Pentru a-l compensa, cădea pradă tentației de a face paradă cu nivelul său de cunoștințe.

Se asocia cu bărbați bine plasați social, dintre care toți urmaseră studii universitare și făcuseră parte dintr-o frăție. Însă acest băiat fusese crescut în sărăcie, nu urmase nicio facultate și nu fusese membru al vreunei frății. Astfel, se simțea inferior, în privința educației și a cadrului de proveniență socială, față de asociații săi. Pentru a urca în ochii acestora și pentru a-și ridica nivelul stimei de sine, mintea sa subconștientă, care era mereu în căutarea unui mecanism de compensare, i-a furnizat un mijloc de sporire a importanței propriei persoane.

El se afla în zona „de interior" a domeniului și își însoțea superiorul la diverse conferințe, unde întâlnea bărbați cu realizări extraordinare și asculta conversații private importante. Dezvăluia asociaților săi doar atâtea „informații din interior" cât să le stârnească

în mod evident temeinică. El a spus: „Problema multor rugăciuni e că ele nu au vlagă." Ancorează-ți adânc rugăciunile în îndoielile, temerile, sentimentele tale de inferioritate. Roagă-te profund, fierbinte, exprimă rugăminți de mare intensitate și vei dobândi o credință puternică și vie.

Mergi la un consilier spiritual competent și lasă-l să te învețe cum să ai credință. Abilitatea de a avea și de a folosi credința, precum și cea de a dezlega puterile pe care aceasta le oferă constituie deprinderi și, ca orice însușire, trebuie studiată și practicată pentru a atinge perfecțiunea.

La finalul acestui capitol sunt listate zece sugestii pentru depășirea complexului de inferioritate și pentru dobândirea credinței. Practică cu sârguință aceste reguli, iar ele te vor ajuta să îți dezvolți încrederea în propria persoană prin disiparea sentimentelor de inferioritate, oricât de adânc înrădăcinate ar fi acestea.

Totuși, în acest punct, vreau să indic faptul că, pentru a întări sentimentul încrederii în sine, practica - sugerării conceptelor de încredere este foarte eficientă. Dacă mintea ta e obsedată de gânduri de nesiguranță și inadecvare, acest lucru se datorează, desigur, faptului că astfel de idei ți-au dominat gândirea o perioadă îndelungată de timp. Mintea trebuie hrănită cu un alt flux, mai puternic, de idei pozitive, iar acest lucru se realizează prin sugerarea repetitivă a ideilor de încredere. În multitudinea de activități ale existenței cotidiene, disciplinarea gândirii este necesară în cazul în care dorești să îți reeduci mintea și să o transformi într-o centrală producătoare de energie. E posibil, chiar și în toiul sarcinilor zilnice, să alimentezi conștiința cu gânduri încrezătoare. Dă-mi

smerită și totuși cât se poate de realistă în persoana proprie.

Credința dinamică se dobândește prin rugăciune, multă rugăciune, prin citirea și absorbirea mentală a Bibliei și prin practicarea tehnicilor ei de credință. Voi prezenta, în alt capitol, formulele specifice de rugăciune, însă vreau să subliniez aici faptul că tipul de rugăciune care produce calitatea credinței necesară - pentru eliminarea inferiorității e de natură particulară. Rugăciunea de suprafață, formală și superficială nu e suficient de puternică.

O negresă minunată, bucătar în casa unor prieteni de-ai mei din Texas, a fost întrebată cum a reușit să își depășească atât de eficient problemele. Ea a răspuns că problemele obișnuite pot fi rezolvate cu rugăciuni obișnuite, însă „atunci când apare o problemă gravă, trebuie să te rogi din adâncul sufletului".

Unul dintre prietenii mei care m-au inspirat cel mai mult a fost răposatul Harlowe B. Andrews, din Syracuse, New York, unul dintre cei mai buni oameni de afaceri și cei mai competenți experți în probleme spirituale pe care i-am cunoscut vreodată. El a spus că problema celor mai multe rugăciuni este aceea că nu sunt suficient de puternice. „Pentru a ajunge oriunde cu ajutorul credinței, a spus el, învață să te rogi din tot sufletul. Dumnezeu te va evalua în funcție de intensitatea rugăciunilor tale." Fără îndoială, avea dreptate, întrucât Scriptura spune: „După credința voastră, fie vouă!" (Matei 9:29). Deci, cu cât e mai mare problema ta, cu atât mai fierbinte ar trebui să îți fie rugăciunea.

Cântărețul Roland Hayes mi-a citat cuvintele bunicului său, un bărbat a cărui educație nu o egala pe cea a nepotului său, însă a cărui înțelepciune înnăscută era

suferindă să își găsească și să își elibereze puterile care au fost inhibate de un sentiment de inadecvare.

Astfel, sunt unele surse ale complexului de inferioritate care ridică în personalitatea noastră ziduri împotriva folosirii forței cu care aceasta e dotată în mod natural. Poate fi vorba despre o anumită violență emoțională manifestată asupra noastră în copilărie, despre consecințele anumitor împrejurări sau de lucruri pe care ni le-am provocat singuri. Această maladie își are originile în trecutul înnegurat, în adâncurile întunecate ale personalității noastre.

Poate că ai avut un frate mai mare care a fost un elev strălucit. A luat numai note de zece în școală, în vreme ce tu nu ai trecut de note de șapte sau opt, iar situația nu s-a schimbat niciodată. Astfel încât ai crezut că nu vei fi vreodată în stare să reușești în viață așa cum era el capabil să o facă. El primea note de zece, iar tu note de șapte, astfel încât ai tras concluzia că erai condamnat la a lua note de șapte întreaga ta viață. Aparent, nu ți-ai dat seama de faptul că unii dintre cei care nu au reușit să ia note mari în școală au înregistrat cele mai mari succese în afara școlii. Doar pentru că cineva ia o notă de zece în facultate nu înseamnă că el este cel mai important om din Statele Unite, pentru că e posibil ca notele lui de zece să înceteze în momentul în care își obține diploma, iar individul care a luat note de șapte în școală ar putea obține ulterior o notă de zece autentică în viață.

Cel mai mare secret legat de eliminarea complexului de inferioritate, care reprezintă un alt termen pentru îndoiala de sine profundă, e să îți umpli mintea până la refuz cu speranță. Dezvoltă o credință fierbinte în Dumnezeu, iar acest lucru îți va oferi o încredere

voie să îți povestesc despre un bărbat care a făcut acest lucru prin utilizarea unei metode unice.

Într-o dimineață rece de iarnă, m-a chemat la un hotel dintr-un oraș situat în Midwest, pentru a merge împreună la aproximativ 60 de kilometri, în altă localitate, unde trebuia să țină o prelegere. Am intrat în mașina lui și am demarat cu o viteză destul de mare pe drumul alunecos. Mergea puțin prea repede pentru mine, iar eu i-am reamintit că aveam destul timp și i-am sugerat să reducem viteza.

„Să nu te îngrijoreze felul în care șofez, a răspuns el. Obișnuiam să sufăr de tot felul de nesiguranțe, însă le-am depășit. Îmi era frică de orice. Îmi era teamă de o călătorie cu automobilul sau de un zbor cu avionul; iar dacă vreun membru al familiei pleca de acasă, îmi făceam griji până se întorcea. Oriunde mergeam, aveam mereu senzația că ceva e pe cale să se întâmple, iar asta mi-a făcut viața mizerabilă. Eram măcinat de sentimente de inferioritate și de lipsa încrederii în mine. Această stare de spirit s-a reflectat în afacerea mea și nu înregistram rezultate prea grozave. Însă am descoperit un plan minunat care a îndepărtat din mintea mea toate aceste sentimente de nesiguranță, iar acum trăiesc cu un sentiment de încredere, nu doar în mine însumi, ci și în viață în general."

Acesta era „planul minunat". A arătat două agrafe prinse la bordul mașinii, chiar sub parbriz, și, căutând în compartimentul pentru mănuși, a luat un mic pachet de cartonașe. A ales unul dintre ele și l-a strecurat sub agrafă. Pe el scria: „Dacă aveți credință (...), și nimic nu va fi vouă cu neputință" (Matei 17:20). A scos cartonașul de sub agrafă, a căutat abil prin pachet cu o mână, în timp ce și-a ținut cealaltă mână pe volan, a selectat alt citat și l-a plasat sub

agrafă. Acesta spunea: „Dacă Dumnezeu e pentru noi, cine este împotriva noastră?“ (Romani 8:31).

„Sunt un agent de vânzări la domiciliu, a explicat el, și merg cu mașina toată ziua în timp ce îmi sun clienții. Am descoperit că, atunci când șofează, un om se gândește la tot felul de lucruri. Dacă direcția gândirii e una negativă, el va avea multe gânduri negative pe parcursul zilei și acest lucru, desigur, este rău pentru el; însă acesta e felul în care obișnuiam să fiu. Căpătasem deprinderea de a conduce mașina toată ziua de la un client la altul, având gânduri defetiste și de teamă, acesta fiind unul dintre motivele pentru care vânzările mele nu mergeau bine. Însă de când folosesc aceste cartonașe în timp ce conduc și îmi repet cuvintele în minte, am învățat să gândesc diferit. Vechile nesiguranțe care obișnuiau să mă bântuie aproape că s-au risipit, iar în loc să am gânduri defetiste, de teamă și ineficiență, am gânduri pline de credință și curaj. E într-adevăr minunat felul în care m-a schimbat această metodă. M-a ajutat, de asemenea, în afacerea mea, deoarece cum s-ar putea cineva aștepta să facă o vânzare atunci când merge la consumator gândind că nu va reuși tranzacția?“

Acest plan folosit de prietenul meu este unul foarte înțelept. Prin hrănirea minții cu afirmații ale prezenței, ale sprijinului și ale ajutorului divin, el și-a schimbat efectiv procesul de gândire. A pus capăt sentimentului de nesiguranță care il dominase atâta vreme. Puterile sale potențiale au fost eliberate.

Noi ne inducem sentimentul de nesiguranță sau de siguranță prin felul în care gândim. Dacă în gândurile noastre ne concentrăm atenția asupra posibilității apariției unor evenimente groaznice, rezultatul va fi un sentiment constant de insecuritate. Iar ceea ce este

mai grav e tendința de a crea, prin puterea gândului, chiar evenimentele de care ne temem. Acest agent de vânzări a obținut rezultate pozitive cu ajutorul gândurilor pline de curaj și încredere generate prin intermediul cartonașelor plasate în mașină. Puterile sale, în mod curios inhibate printr-o atitudine defetistă, emanau acum datorită atitudinilor creative ce fuseseră stimulate.

Lipsa de încredere este, din câte se pare, una dintre marile probleme care afectează oamenii din ziua de azi. Într-o universitate a fost realizat un sondaj asupra a șase sute de studenți care urmau cursurile facultății de psihologie. Studenților li s-a cerut să-și dezvăluie cea mai dificilă problemă personală. Șaptezeci și cinci de procente dintre ei au menționat lipsa de încredere. Se poate afirma, cu un grad suficient de certitudine, că fenomenul este valabil, în aceeași proporție, la nivelul întregii populații. Întâlnim pretutindeni oameni cărora le e teamă în forul lor interior, care se feresc de viață, care suferă de un sentiment profund de inadecvare și nesiguranță, care se îndoiesc de propriile puteri. În adâncul sufletului lor, nu au încredere în abilitatea de a se achita de responsabilități sau de a se folosi de oportunități. Ei sunt jenați continuu de teama, vagă și sinistră, că ceva nu va fi tocmai în regulă. Nu cred că au în ei înșiși ceea ce le trebuie pentru a fi ceea ce vor să fie, astfel încât încearcă să se mulțumească cu mai puțin din ceea ce sunt capabili să obțină. Mii și mii de oameni se târăsc prin viață în mâini și în genunchi, înfrânți și temători. Iar în majoritatea cazurilor, o astfel de frustrare a puterii personale nu este necesară.

Șocurile vieții, acumularea dificultăților, înmulțirea problemelor tind să îți consume energia și să te lase epuizat și descurajat. Într-o astfel de situație, adevărata

ta putere este adesea umbrită și treci printr-o stare de descurajare care nu este justificată de fapte. Este extrem de important să îți reevaluezi aptitudinile personale. Atunci când este realizată după criterii rezonabile, această evaluare te va convinge că ești înfrânt într-o măsură mai mică decât credeai.

De exemplu, am fost consultat de un bărbat în vârstă de cincizeci și doi de ani. Era într-o stare accentuată de deznădejde. Trăia o disperare acută. A spus că „era complet distrus". Mi-a mărturisit că tot ceea ce construise în decursul vieții fusese pierdut.

„Totul?", am întrebat.

„Totul", a repetat el. Era terminat. „Nu mi-a mai rămas nimic. Totul e pierdut. Nu există speranță și sunt prea bătrân să o iau de la capăt. Mi-am pierdut credință."

Bineînțeles că l-am compătimit, însă era evident că problema lui principală era faptul că umbrele întunecate ale lipsei de speranță îi pătrunseseră în minte și îi distorsionaseră perspectiva asupra vieții. Puterile sale reale se retrăseseră în spatele acestei gândiri negative, lăsându-l lipsit de forță.

„Deci, am spus eu, să presupunem că luăm o foaie de hârtie și notăm valorile care ți-au rămas."

„Nu are rost, a oftat el. Nu am nici măcar un lucru. Ți-am spus."

Am răspuns: „Să încercăm totuși să găsim ceva." După care am întrebat: „Soția ta e încă împreună cu tine?"

„A, da, bineînțeles, și e minunată. Suntem căsătoriți de treizeci de ani. Ea nu m-ar părăsi niciodată, indiferent cât de mult s-ar înrăutăți lucrurile."

„Bine, să notăm asta — soția îți este încă alături, iar ea nu te va părăsi niciodată, indiferent ce se va întâmpla. Ce poți să-mi spui despre copii? Ai copii?“

„Da, am trei și sunt, cu siguranță, minunați. Am fost emoționat de felul în care au venit la mine și mi-au spus: «Tată, te iubim și te susținem.»“

„Păi, atunci, am spus eu, iată al doilea lucru bun în listă — trei copii care te iubesc și te sprijină. Ai prieteni?“, am întrebat.

„Da, a spus el. Am câțiva prieteni foarte buni. Trebuie să recunosc faptul că au avut mult bun-simț. M-au vizitat și mi-au spus că ar fi dispuși să mă ajute, însă ce ar putea să facă? Ei nu pot face nimic în această privință.“

„Acesta e al treilea lucru bun — ai prieteni care sunt dispuși să te ajute și care te respectă. Ce îmi poți spune despre integritatea ta? Ai făcut ceva greșit?“

„Integritatea mea e intactă, a fost replica lui. Am încercat mereu să fac ceea ce e corect și conștiința mea e curată.“

„Bine, am spus. Vom nota asta ca fiind al patrulea lucru bun în listă — integritate. Cu sănătatea cum stai?“

„Starea mea de sănătate e bună, a răspuns el. Puține au fost zilele în care am fost bolnav și cred că sunt într-o formă destul de bună din punct de vedere fizic.“

„Deci avem numărul cinci — o sănătate fizică bună. Ce crezi despre Statele Unite? Consideri că afacerile sale încă merg și că e tărâmul oportunităților?“

„Da, a spus. E singura țară din lume în care aș vrea să trăiesc.“

„Acesta e numărul șase — locuiești în Statele Unite, țara oportunităților, și ești bucuros că te afli aici.“ Apoi am întrebat: „Ce îmi poți spune despre credința ta? Crezi în Dumnezeu și în faptul că Dumnezeu te va ajuta?“

„Da, a spus. Nu cred că aș fi reușit să trec prin toate aceste greutăți dacă nu aș fi avut puțin ajutor de la Dumnezeu.“

„Acum, am spus eu, să citim aspectele bune pe care le-am notat:

1. O soție minunată — căsătoriți de treizeci de ani.
2. Trei copii devotați care îți sunt alături.
3. Prieteni dispuși să te ajute și care te respectă.
4. Integritate — nimic de care să îți fie rușine.
5. O stare bună de sănătate fizică.
6. Trăiești în Statele Unite, cea mai dezvoltată țară din lume.
7. Ai credință religioasă.“

I-am întins foaia. „Aruncă o privire. Cred că sunt destule lucruri bune rămase în viața ta. Parcă mi-ai spus că ai pierdut totul.“

Bărbatul a zâmbit rușinat. „Presupun că nu m-am gândit la aceste lucruri. Nu am privit niciodată din această perspectivă. Poate că situația nu e chiar atât de gravă, a spus el căzut pe gânduri. „Poate că o pot lua de la capăt dacă am suficientă încredere, dacă pot să îmi mobilizez din nou forța interioară.“

Ei bine, a reușit să se mobilizeze și a pornit totul de la capăt. Însă a procedat astfel numai în clipa în care și-a schimbat punctul de vedere, atitudinea mentală. Credința i-a îndepărtat îndoielile, iar în interior a găsit destulă putere pentru a depăși dificultățile.

Această întâmplare ilustrează un adevăr profund, exprimat într-o afirmație făcută de dr. Karl Menninger, un psihiatru celebru. El a spus: „Atitudinile sunt mai importante decât faptele." Merită să repeți aceste cuvinte până ești pătruns de adevărul lor. Orice fapt cu care ne confruntăm, oricât ar fi de dificil, chiar dacă, aparent, situația e lipsită de speranță, nu e la fel de important ca atitudinea pe care o avem față de faptul respectiv. Ceea ce gândești despre un fapt te poate înfrânge chiar înainte de a face ceva în privința lui. Poți permite unui fapt să te domine înainte de a începe să te ocupi efectiv de el. Pe de altă parte, un mod de gândire încrezător și optimist poate să modifice și, în același timp, să depășească faptul.

Cunosc un bărbat care e un angajat neprețuit al organizației sale, nu datorită vreunei abilități extraordinare, ci pentru că manifestă, invariabil, un mod de gândire învingător. Dacă asociații săi percep o propunere de afaceri într-o lumină pesimistă, el aplică imediat „metoda aspiratorului". Asta înseamnă că, printr-o serie de întrebări, el „aspiră praful" de pe mințile asociaților săi, adică scoate la iveală atitudinile negative și le elimină. După care le sugerează idei pozitive referitoare la propunerea respectivă de afaceri până când schimbarea de atitudine le oferă acestora o nouă viziune asupra faptelor.

Ei comentează adesea felul în care se schimbă diverse fapte atunci când acest bărbat „începe să lucreze asupra lor". Atitudinea plină de încredere e cea care face diferența, iar în același timp, aceasta nu elimină obiectivitatea din evaluarea faptelor. Victima complexului de inferioritate vede toate faptele prin prisma unor atitudini negativiste. Secretul corecției

constă, pur și simplu, într-o perspectivă normală, iar aceasta este îndreptată mereu spre latura pozitivă.

Dacă simți că ai fost înfrânt și că ți-ai pierdut încrederea în abilitatea de a câștiga, stai jos, ia o foaie de hârtie și fă o listă, nu cu factorii care sunt împotriva ta, ci cu cei care sunt în favoarea ta. Dacă tu sau eu sau altcineva se gândește constant la forțele care par să acționeze împotrivă, noi le vom acorda o putere cu mult mai mare decât cea justificată. Aceste forțe vor dobândi o intensitate formidabilă, pe care, în realitate, nu o posedă. Însă dacă, dimpotrivă, tu vizualizezi mental, dacă îți afirmi și reafirmi valorile pe care le posezi și te concentrezi asupra lor, accentuându-le pe cât de mult posibil, vei depăși orice dificultate, indiferent care ar fi aceasta. Forțele tale interioare se vor reafirma pe sine și, cu ajutorul lui Dumnezeu, te vor transpune dintr-o situație de înfrângere într-una victorioasă.

Unul dintre cele mai importante concepte, un remediu sigur pentru lipsa de încredere, e gândul că Dumnezeu este, de fapt, în sufletul tău și te ajută. Aceasta e una dintre cele mai simple învățături din religie, mai precis, faptul că Dumnezeu cel Atotputernic te va însoți, te va sprijini și te va ajuta să ieși la liman. Nicio altă idee nu dezvoltă la fel de puternic încrederea în persoana proprie ca această simplă credință atunci când este pusă în practică. Pentru aceasta, afirmă pur și simplu: „Dumnezeu e în mine; Dumnezeu mă ajută; Dumnezeu mă îndrumă.“ Petrece câteva minute pe zi vizualizând prezența Sa. Apoi pune în practică această afirmație crezând în ea. Lucrează la afacerea ta bazându-te pe presupunerea că ceea ce ai afirmat și ai vizualizat e adevărat. Afirmă, vizualizează, crede în ideea respectivă, iar ea se va concretiza. Forța eliberată prin acest proces te va uimi.

Sentimentele de încredere depind de tipul de gânduri pe care le cultivi, de obicei, în minte. Gândește defetist și ești condiționat să te simți înfrânt. Cultivă, în schimb, gândurile încrezătoare, fă din ele un obicei dominant și vei dezvolta o senzație atât de intensă de capacitate personală, încât, indiferent de dificultățile cu care te confrunți, vei fi în măsură să le depășești. Sentimentele de încredere îți vor induce o putere crescută. Basil King a spus odinioară: „Fii îndrăzneț și forțe considerabile îți vor veni în ajutor." Experiența demonstrează adevărul acestor cuvinte. Te vei simți ajutat de aceste forțe, în vreme ce credința ta sporită îți recondiționează atitudinile.

Emerson a declarat un adevăr formidabil: „Ei învinge ceea ce cred că pot învinge." Și a adăugat: „Fă lucrul de care îți este teamă și îți vei ucide teama cu siguranță." Practică încrederea și credința, iar temerile tale își vor pierde în curând puterea asupra ta.

Când Stonewall Jackson a plănuit un atac îndrăzneț, unul dintre generalii săi a obiectat temător, spunând: „Mi-e frică de asta" sau „Mă tem că..." Punând mâna pe umărul subordonatului său timorat, Jackson a spus: „Generale, nu primi niciodată sfaturi de la temerile tale."

Secretul constă în a-ți alimenta mintea cu gânduri de credință, încredere și siguranță. Acestea vor îndepărta, respinge toate îndoielile, întreaga lipsă de încredere. I-am sugerat unui bărbat, care a fost bântuit întreaga viață de nesiguranțe și temeri, să citească Biblia subliniind cu roșu fiecare afirmație privitoare la curaj și încredere. El le-a memorat în același timp, efectul fiind că și-a hrănit mintea cu cele mai sănătoase, mai fericite și mai puternice gânduri din lume. Aceste gânduri dinamice l-au smuls din ghearele lipsei

cronice de speranță și l-au transformat într-un om de o forță irezistibilă. Schimbarea care s-a produs în el în decurs de doar câteva săptămâni a fost remarcabilă. De la o atitudine de înfrângere aproape totală, a dobândit o personalitate încrezătoare și inspiratoare. El radiază acum curaj și magnetism. Și-a recâștigat încrederea în el însuși și în puterile proprii prin simplul proces de recondiționare a gândirii.

Pentru a sintetiza, ce poți face acum pentru a-ți construi încrederea în tine? Redau în continuare cele zece reguli prin care îți vei depăși atitudinile inadecvate și vei învăța să practici credința. Mii de persoane au utilizat aceste reguli, cu rezultate foarte bune. Aplică acest program și vei dobândi, la rândul tău, încredere în forța proprie.

1. Formulează și întipărește-ți pentru totdeauna în minte o imagine mentală în care obții succesul în viață. Păstrează această imagine cu tenacitate. Nu îi permite niciodată să se estompeze. Mintea ta va căuta să o dezvolte. Nu te gândi niciodată că vei eșua: nu te îndoi niciodată de realitatea imaginii mintale. Acesta e cel mai mare pericol, întrucât mintea încearcă mereu să completeze ceea ce vizualizează. Vizualizează *mereu* „succesul", indiferent cât de rău par să meargă lucrurile pe moment.

2. De fiecare dată când îți vine în minte un gând negativ despre puterile tale personale, dă glas în mod intenționat unui gând pozitiv, pentru a-l anula pe cel negativ.

3. Nu construi obstacole în imaginația ta. Diminuează importanța fiecărui așa-numit obstacol. Minimalizează-l. Dificultățile trebuie studiate, abordate și eliminate în manieră eficientă, însă trebuie văzute

doar ca ceea ce sunt. Nu trebuie exagerate prin gânduri temătoare.

4. Nu fi prea impresionat de alte persoane și nu încerca să le copiezi. Nimeni nu poate fi la fel de eficient pe cât poți fi TU. Nu uita totuși că majoritatea oamenilor, în ciuda înfățișării și conduitei lor încrezătoare, sunt adesea la fel de speriați ca tine și suferă de aceleași îndoieli de sine.

5. Repetă, de zece ori pe zi, aceste cuvinte dinamice: „Dacă Dumnezeu e pentru noi, cine este *împotriva* noastră?“ (Romani 8:31) (Oprește-te din citit și repetă-le ACUM, încet și încrezător.)

6. Apelează la un consilier competent care să te ajute să înțelegi motivele pentru care faci ceea ce faci. Află care e originea sentimentelor tale de inferioritate și a îndoielilor de sine care apar adesea în copilărie. Auto-cunoașterea duce la un remediu.

7. Spune, de șapte ori pe zi, următoarea afirmație, repetând-o cu voce tare, dacă e posibil: „Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește“ (Filipeni, 4:13). Repetă ACUM. Această afirmație magică e cel mai puternic antidot de pe pământ pentru gândurile de inferioritate.

8. Fă o estimare realistă a propriilor abilități, apoi mărește-le cu zece procente. Nu deveni egoist, ci dezvoltă o stimă de sine sănătoasă. Crede în puterile tale eliberate de Dumnezeu.

9. Lasă-te în mâinile lui Dumnezeu. Pentru a face acest lucru, afirmă pur și simplu: „Sunt în mâinile lui Dumnezeu.“ Apoi crede că primești ACUM toată forța de care ai nevoie. „Simte-o“ curgând prin ființa ta. Spune că „împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru“ (Luca 17:21) sub forma unei

forțe adecvate prin care poți face față solicitărilor vieții.

10. Reamintește-ți că Dumnezeu este alături de tine și că nimic nu te poate înfrânge. Crede că PRIMEȘTI *acum* puterea de la El.

# CAPITOLUL 2
# O minte liniștită generează forță

LA MICUL DEJUN DE LA HOTEL, trei dintre noi am ajuns să discutăm despre cât de bine dormiserăm în noaptea precedentă, un subiect cu adevărat spectaculos. Un bărbat s-a plâns că a făcut noapte albă. S-a sucit și s-a învârtit în pat și era mai epuizat decât atunci când a mers la culcare. „Cred că ar fi mai bine să nu mai ascult știrile înainte de a dormi, a observat el. Le-am ascultat aseară și mi-a rămas urechea plină de probleme."

Asta e o frază interesantă: „Ureche plină de probleme." Nu e de mirare că a avut parte de o noapte agitată. „Poate cafeaua pe care am băut-o înainte de a mă retrage a contribuit într-o anumită măsură", a cugetat el.

A venit rândul celuilalt bărbat: „Cât despre mine, eu am avut o noapte grozavă. Mi-am citit știrile în ziarul de seară și le-am ascultat la o emisiune difuzată mai devreme, astfel că am avut șansa de a le digera înainte de a intra în pat. Desigur, m-am folosit de planul meu de mers la culcare care nu dă greș niciodată."

L-am îndemnat să vorbească despre planul său, pe care l-a explicat după cum urmează: „Când eram copil, tatăl meu, care era fermier, avea obiceiul de a aduna familia în salon înainte de culcare și de a ne citi din Biblie. Încă îl aud. De fapt, de fiecare dată când aud acele versete din Biblie parcă le aud citite de tata. După rugăciuni, mergeam în camera mea și

adormeam buștean. Însă când am plecat de acasă am pierdut obiceiul de a citi din Biblie și de a mă ruga.

Trebuie să recunosc faptul că, ani în șir, singura dată când m-am rugat efectiv a fost atunci când am intrat într-o belea. Însă, acum câteva luni, soția mea și cu mine, trecând prin câteva probleme dificile, ne-am hotărât să încercăm din nou să ne rugăm. Am descoperit că e o practică foarte utilă, astfel încât acum, în fiecare noapte, înainte de a merge la culcare, citim împreună din Biblie și avem o mică sesiune de rugăciune. Nu știu exact de ce anume, însă de atunci am dormit mai bine, iar lucrurile s-au îmbunătățit în toate privințele. De fapt, această practică mi se pare atât de utilă, încât chiar și atunci când sunt pe drum, așa cum sunt acum, încă citesc din Biblie și mă rog. Aseară am intrat în pat și am citit Psalmul 23. L-am citit cu voce tare și mi-a prins tare bine."

S-a întors către celălalt bărbat și a spus: „Nu am mers la culcare cu urechea plină de probleme. Am mers cu o minte împăcată."

Ei bine, există două expresii criptice pentru tine — „o ureche plină de probleme" și „o minte împăcată". Pe care dintre ele o alegi?

Secretul constă într-o schimbare de atitudine. Cineva trebuie să învețe să trăiască pe baza unei gândiri diferite și, cu toate că modificarea gândirii necesită efort, procesul e mult mai ușor decât să continui să trăiești în același stil. O viață plină de tensiune e una dificilă. O viață de pace lăuntrică, armonioasă și lipsită de stres reprezintă cel mai ușor gen de existență. În această situație, condiția principală pentru dobândirea unei minți liniștite o constituie efortul de a-ți restructura gândirea în sensul unei atitudini relaxate

de acceptare a darului păcii pe care ți-l oferă Dumnezeu.

Ca un exemplu de adoptare a unei atitudini relaxate și prin urmare de primire a păcii, mă gândesc mereu la o experiență dintr-un anumit oraș în care am ținut o prelegere într-o seară. Înainte de a urca pe scenă, stăteam în spatele cortinei, uitându-mă pe discursul meu, când s-a apropiat un bărbat care a dorit să discute cu mine o problemă personală.

L-am informat că, pentru moment, îmi era imposibil să vorbesc cu el, de vreme ce urma să fiu prezentat publicului și l-am rugat să aștepte. În timp ce îmi țineam prelegerea, l-am observat pe bărbat plimbându-se neliniștit încolo și încoace, însă după ce am terminat, acesta dispăruse fără urmă. Totuși, îmi lăsase cartea de vizită, din care reieșea că era un om influent în acel oraș.

Revenit la hotel, deși era târziu, eram încă tulburat de acest om, astfel încât l-am sunat. El a fost surprins de apelul meu și mi-a explicat că nu mai aștepta deoarece eram în mod evident ocupat. „Voiam doar să te rogi împreună cu mine, a spus el. M-am gândit că, dacă te vei ruga împreună cu mine, poate mă voi liniști puțin."

„Nu ne oprește nimic să ne rugăm împreună la telefon chiar acum", am spus.

Întrucâtva uimit, a răspuns: „Nu am auzit niciodată de rugăciunea prin telefon."

„De ce nu? am întrebat. Un telefon nu e decât un mijloc de comunicare. Ești la câteva străzi de mine, însă prin intermediul telefonului suntem împreună. În afară de asta, am continuat, Domnul e alături de fiecare dintre noi. El se află la ambele capete ale acestei

linii telefonice, precum și între noi. E cu tine și e cu mine."

„Bine, a încuviințat el. Aș vrea să te rogi împreună cu mine."

Am închis ochii și m-am rugat pentru bărbatul de la telefon. M-am rugat ca și cum am fi fost în aceeași încăpere. El putea să audă și Domnul putea să audă. Când am terminat, i-am sugerat: „Tu nu te rogi?" Pentru câteva clipe, niciun răspuns. Apoi, de la celălalt capăt al liniei, am auzit suspine și, în cele din urmă, el a spus: „Am rămas fără cuvinte."

„Plângi pentru un minut, două, apoi roagă-te, i-am recomandat. Spune-i pur și simplu lui Dumnezeu tot ceea ce te deranjează. Presupun că aceasta e o linie privată, însă dacă nu e și dacă ascultă cineva, nu contează. Pentru cineva din afară, noi nu suntem decât două voci. Nimeni nu va ști că e vorba de mine și de tine."

Încurajat astfel, a început să se roage. La început ezitant, apoi cu mare intensitate, și-a descărcat sufletul, care era plin de ură, frustrare, eșec — în cantități considerabile. În final, s-a rugat stăruitor: „Dragă Isuse, dau dovadă de mare îndrăzneală rugându-te să faci orice pentru mine, pentru că eu nu am făcut niciodată ceva pentru Tine. Presupun că știi ce om de nimic sunt, deși afișez imaginea unui om important. Sunt sătul de toate acestea, dragă Isuse. Te rog, ajută-mă."

Astfel încât m-am rugat din nou și l-am rugat pe Domnul să îi asculte rugămintea, după care am spus: „Doamne, la capătul celălalt al liniei telefonice, întinde-ți mâna asupra prietenului meu și dăruiește-i pace. Ajută-l acum să se liniștească și să îți accepte

darul păcii.“ După care m-am oprit și a urmat o pauză mai degrabă lungă, apoi bărbatul a vorbit și nu am să uit niciodată tonul vocii sale în timp ce spunea: „Îmi voi aminti mereu această experiență și vreau să știi că pentru prima oară după mai multe luni mă simt curat pe dinăuntru, fericit și liniștit.“ Acest bărbat a folosit o tehnică simplă pentru liniștirea minții. Și-a golit mintea și a primit pacea ca pe un dar de la Dumnezeu.

După cum a afirmat un medic: „Mulți dintre pacienții mei sunt sănătoși, gândurile lor, mai puțin. Astfel încât le prescriu rețeta mea preferată. Însă nu e o rețetă pe baza căreia să poți cumpăra leacul de la farmacie. Rețeta pe care o prescriu e un verset din Biblie, Romani 12:2. Nu le scriu pacienților acel verset. Îi pun să-l caute, iar în el se spune: «… să vă schimbați prin înnoirea minții…» Pentru a fi mai fericiți și mai sănătoși, au nevoie de o înnoire a minții, adică de o schimbare în modul de gândire. Atunci când își «administrează» această rețetă, dobândesc, la propriu, o minte liniștită. Acest lucru ajută la generarea sănătății și a bunăstării.“

O metodă esențială pentru a-ți liniști mintea e să o golești de gânduri. Acest aspect va fi accentuat în alt capitol, însă îl menționez aici pentru a sublinia importanța unei purificări mentale frecvente. Recomand golirea minții de cel puțin două ori pe zi, chiar mai des în cazul în care e necesar. Te îndemn cu tărie să practici golirea minții de temeri, sentimente de ură, nesiguranță, regret și vinovăție. Simplul fapt că faci în mod conștient acest efort de a-ți goli mintea tinde să îți ofere alinare. Nu ai trăit oare un sentiment de eliberare atunci când ai fost în măsură să te descarci de grijile care-ți apăsau inima în fața unei persoane în care puteai avea încredere? De pe poziția mea de preot, am observat deseori cât de mult înseamnă

pentru oameni să aibă alături o persoană în care se pot încrede și căreia să îi împărtășească toate problemele.

Am condus o ceremonie religioasă la bordul navei *S.S. Lurline*, într-o călătorie către Honolulu. În discursul meu, am sugerat ca oamenii care își purtau grijile în gânduri să meargă la pupă și să își imagineze că iau din minte fiecare gând anxios, îl aruncă peste bord și îl privesc dispărând în curentul de apă stârnit de elicea navei. Pare o sugestie aproape copilăroasă, însă un bărbat a venit mai târziu la mine și mi-a spus: „Am făcut așa precum ai sugerat și sunt uimit de cât de eliberat mă simt. Pe durata acestui voiaj, în fiecare seară, la apusul soarelui, îmi voi arunca grijile peste bord până când îmi voi dezvolta psihologia de a le alunga complet din conștiința mea. În fiecare zi le voi privi dispărând în marele ocean al timpului. Nu vorbește oare Biblia despre «uitarea acelor lucruri care sunt în urma [ta]»?“

Bărbatul pe care l-a atras această sugestie nu e un sentimentalist lipsit de simț practic. Dimpotrivă, e o persoană cu un mod de a gândi impresionant, un lider extraordinar în domeniul său.

Desigur, golirea minții nu e suficientă. Când mintea e golită, altceva e invitat să o acceseze. Mintea nu poate să rămână goală pentru multă vreme. Nu poți trăi permanent cu o minte goală. Recunosc faptul că unii oameni par să ajungă într-un asemenea stadiu, însă este absolut necesar să-ți umpli din nou mintea cu idei. În caz contrar, gândurile pe care le-ai alungat se vor furișa iarăși înăuntru.

Ca să preîntâmpini acest lucru, începe imediat să îți hrănești mintea cu gânduri creative și sănătoase. Apoi, când temerile, sentimentele de ură și grijile vechi care te-au bântuit atâta vreme încearcă să își găsească

drumul înapoi către tine, vor descoperi un mesaj pe ușa minții tale pe care scrie „Ocupat". Pot să își forțeze intrarea, deoarece, trăind atâta vreme în capul tău, se pot simți acolo ca acasă. Însă gândurile noi și sănătoase pe care le-ai adoptat vor fi acum mai puternice și mai bine ancorate și, prin urmare, capabile să le respingă pe cele dăunătoare. Toate gândurile vechi vor fi învinse și te vor lăsa în pace. Te vei bucura în permanență de o minte liniștită.

De câteva ori pe zi, practică cultivarea unor gânduri pașnice atent selecționate. Lasă să îți treacă prin minte imagini mentale ale celor mai liniștite scene la care ai fost vreodată martor, cum ar fi, de exemplu, o vale frumoasă plină de tihna înserării, în vreme ce umbrele cuprind peisajul și soarele merge la culcare. Amintește-ți lumina argintie a Lunii căzând peste valuri unduitoare sau marea spălând cu blândețe nisipul moale al plajelor. Astfel de imagini mentale calme vor avea asupra minții tale efectul unui remediu tămăduitor. Astfel încât, din când în când, în timpul zilei, îngăduie imaginilor care sugerează pacea să treacă lent prin mintea ta.

Practică tehnica articulării sugestive, adică repetă cu voce tare câteva cuvinte liniștitoare. Cuvintele au o putere sugestivă profundă și au efecte vindecătoare atunci când sunt rostite. Pronunță cuvinte care stârnesc panică, iar mintea ta va intra imediat într-o stare ușoară de nervozitate. Probabil vei avea o senzație de apăsare în stomac care îți va afecta întregul mecanism fizic. Dacă, dimpotrivă, vei rosti cuvinte care sugerează calmul și pacea, mintea ta va reacționa într-o manieră pașnică. Folosește cuvinte precum „liniște". Repetă cuvântul încet, de mai multe ori. Liniște, în sensul de liniște calmă, e unul dintre cele mai frumoase și mai melodice cuvinte din limba

engleză, iar simpla sa rostire tinde să inducă o stare de pace interioară.

Un alt cuvânt vindecător e „seninătate". Vizualizează seninătatea în timp ce rostești cuvântul. Repetă-l lent și transpune-te în dispoziția sufletească pe care o simbolizează acest cuvânt. Astfel de cuvinte au un potențial tămăduitor atunci când sunt folosite în această manieră.

E util, de asemenea, să folosești versuri din poezii sau pasaje din Scriptură. Un bărbat pe care îl cunosc și care a atins o stare remarcabilă de pace a minții are obiceiul de a scrie pe cartonașe citate neobișnuite care exprimă starea de pace. El poartă mereu în portofel unul dintre cartonașe, consultându-l frecvent până când memorează fiecare citat. Spune că fiecare astfel de idee transmisă subconștientului îi „lubrifiază" mintea cu o stare de calm. Un concept care sugerează liniștea e într-adevăr asemenea unui ulei pentru angrenajul unei minți tulburate de gânduri negative. Unul dintre citatele pe care le-a folosit provine de la un mistic din secolul al șaisprezecelea: „Nu lăsa nimic să te tulbure. Nu lăsa nimic să te înspăimânte. Totul trece, cu excepția lui Dumnezeu. Dumnezeu singur e suficient."

Cuvintele Bibliei dețin o valoare terapeutică de o forță particulară. Transmite-le minții, permite-le să se „dizolve" în conștiință, iar ele vor acționa ca un balsam vindecător asupra întregii tale structuri mentale. Acesta e unul dintre cele mai simple procese pe care le poți practica și, de asemenea, unul dintre cele mai eficiente în obținerea unei păci a minții.

Un agent de vânzări mi-a povestit o întâmplare care s-a produs într-o cameră de hotel din Midwest. Se afla într-un grup de oameni de afaceri care participa la o

conferință. Unul dintre bărbați era destul de nervos. Începea să își piardă controlul, era certăreț, hipersensibil. Toți cei prezenți îl știau destul de bine și și-au dat seama că se afla sub o presiune nervoasă considerabilă. Însă, în cele din urmă, atitudinile sale agresive au început să irite pe toată lumea. Acest individ nervos și-a deschis geanta, a scos o sticlă mare care conținea un medicament cu aspect grețos și și-a turnat o porție generoasă. Întrebat ce fel de medicament era, el a mormăit: „A, păi, e ceva pentru nervi. Mă simt ca și cum urmează să explodez. Presiunea pe care o simt mă face să mă întreb dacă nu cumva o să clachez. Încerc să nu o arăt, însă presupun că și voi ați observat că sunt nervos. Acest medicament mi-a fost recomandat, iar eu am înghițit mai multe sticle, însă nu pare să aibă vreun efect."

Ceilalți bărbați au izbucnit în râs, iar unul dintre ei a spus cu blândețe: „Bill, nu știu nimic despre medicamentul pe care îl iei. Poate că funcționează. Însă eu îți pot da un remediu pentru nervi care îți va fi într-adevăr de folos. Știu asta pentru că leacul m-a vindecat pe mine, iar eu eram într-o stare mai proastă decât tine."

„Care e medicamentul?", a întrebat repede Bill.

Celălalt a căutat în servieta sa și a scos o carte. „Această carte te va ajuta și vorbesc serios. Presupun că ți se pare ciudat faptul că port o Biblie cu mine, însă nu îmi pasă ce părere au cei din jur. Nu-mi e deloc rușine de asta. Am purtat în servietă această Biblie în ultimii doi ani și am marcat în ea versete care mă ajută să îmi păstrez calmul. Funcționează în cazul meu și cred că te poate ajuta și pe tine. Ce ar fi să faci o încercare?"

Ceilalți ascultau cu interes acest discurs neobișnuit. Bărbatul nervos s-a așezat pe scaun. Văzând că este ascultat, cel care vorbea a continuat: „Într-o noapte, am avut parte, într-un hotel, de o experiență stranie, în urma căreia am rămas cu obiceiul de a citi Biblia. Treceam printr-o stare destul de tensionată. Mă aflam într-o călătorie de afaceri, iar într-o după-amiază am venit în camera mea teribil de nervos. Am încercat să redactez câteva scrisori, însă mintea nu îmi stătea la ele. M-am plimbat încolo și încoace prin cameră, am încercat să citesc foaia de hârtie, însă acest lucru m-a iritat, astfel încât m-am decis să cobor la bar și să beau un pahar — orice, numai să fug de mine.

În timp ce stăteam lângă bufet, s-a întâmplat ca ochii să îmi cadă pe o Biblie. Am văzut multe astfel de Biblii în camerele de hotel, însă nu citisem niciodată vreuna. Totuși, ceva m-a îndemnat să fac asta și am deschis cartea la unul dintre psalmi, apoi am început să citesc. Îmi aduc aminte că am citit acel psalm stând în picioare, după care m-am așezat și am mai citit unul. Lectura îmi stârnea interesul, însă cu siguranță eram surprins de mine însumi — eu citind Biblia! Era o glumă bună, însă am continuat să citesc.

În curând, am ajuns la Psalmul 23. Îl învățasem, pe când eram copil, la școala de duminică și eram surprins că încă mai știam pe de rost o mare parte din el. Am încercat să îl rostesc din nou, în special versetul care spune «El [Domnul] mă duce la ape liniștite; îmi înviorează sufletul». Îmi place acel verset. Mi-a rămas în minte. Am stat acolo repetându-l din nou și din nou și următorul lucru de care mi-am dat seama a fost că m-am trezit.

Se pare că adormisem și avusesem un somn profund. Am dormit doar aproximativ cincisprezece minute,

însă la trezire eram la fel de înviorat și de odihnit ca și cum aș fi dormit bine o noapte întreagă. Încă îmi amintesc sentimentul minunat de înviorare totală. După care mi-am dat seama că mă simțisem liniștit și mi-am spus: «Nu e ciudat? Ce se întâmplă cu mine de mi-a scăpat un lucru atât de minunat?»

După acea experiență, am cumpărat o Biblie, una mică, ce încape în geantă, și de atunci o port mereu cu mine. Îmi place sincer să o citesc și nu sunt nici pe departe la fel de nervos pe cât obișnuiam să fiu. Deci încearcă asta, Bill, și vezi dacă funcționează."

Bill a încercat la propriu și a continuat să încerce. A mărturisit că la început a fost puțin ciudat și dificil pentru el și că a citit Biblia pe furiș, când nu era nimeni în preajmă. Nu voia să se creadă despre el că e sfânt sau pios. Însă acum spune că o ia cu el în călătoriile cu trenul și cu avionul sau oriunde merge și o citește, iar lectura „îi face enorm de mult bine".

„Nu mai am nevoie să îmi beau medicamentul pentru nervi", a declarat el.

Această strategie trebuie să fi funcționat în cazul lui Bill, pentru că acum te poți înțelege lesne cu el. Își ține emoțiile sub control. Acești doi bărbați au descoperit că nu e complicat să îți liniștești mintea. Pur și simplu, o hrănești cu gânduri care generează pacea interioară. Pentru a avea o minte calmă, trebuie doar să o umpli cu pace. E simplu.

Există alte modalități practice prin care poți dezvolta atitudini senine și liniștite. O cale este conversația ta interioară. În funcție de cuvintele pe care le folosim și de tonul cu care le folosim, ne putem crea o stare de nervozitate, hipersensibilitate și supărare. Prin

discursul nostru, putem obține, totodată, reacții pașnice. Vorbește calm pentru a fi calm.

Într-un grup, atunci când o conversație capătă o tendință supărătoare, încearcă să o infuzezi cu idei pacifiste. Observă cum neutralizează tensiunile nervoase. O conversație în care vă exprimați așteptări sumbre, de pildă la micul dejun, stabilește adesea tonul întregii zile. Mici aspecte ale vieții se conformează ca prin minune specificațiilor negative pe care le atribuim dinainte. Conversația negativă afectează împrejurările în manieră nefavorabilă. Cu siguranță, o discuție de natură tensionată și nervoasă sporește agitația interioară.

Dacă dimpotrivă, începi fiecare zi adoptând atitudini liniștitoare, pline de mulțumire și fericire, zilele tale vor fi plăcute și presărate cu succese. Astfel de atitudini constituie factori activi și categorici în crearea unor condiții de viață satisfăcătoare. În concluzie, ai grijă la felul în care vorbești dacă dorești să îți calmezi mintea.

E important să elimini din cadrul conversațiilor toate ideile negative, întrucât ele vor produce tensiune și iritare. De exemplu, atunci când servești masa de prânz împreună cu alte persoane, nu fă comentarii de genul: „Comuniștii vor prelua în curând conducerea asupra țării." În primul rând, comuniștii nu vor prelua conducerea asupra țării, iar atunci când faci astfel de afirmații creezi o reacție depresivă în mințile celorlalți. Fără îndoială, astfel de comentarii vor afecta defavorabil digestia. O remarcă deprimantă influențează atitudinea tuturor celor prezenți și toată lumea pleacă cu o ușoară, dar clară senzație de iritare. Oamenii mai poartă cu ei impresia limpede că ceva e greșit în toate privințele. Sunt momente în care trebuie

să ne confruntăm cu aceste întrebări dure și să le răspundem în manieră obiectivă și fermă. Nu manifestă nimeni un dispreț mai mare față de comunism decât mine, însă ca o regulă generală, pentru a-ți păstra pacea minții, ar trebui să folosești în cadrul conversațiilor personale și de grup expresii pozitive, fericite, optimiste, care exprimă satisfacția.

Cuvintele pe care le rostim au un impact direct și precis asupra gândurilor. Acestea creează cuvinte, deoarece cuvintele sunt vehiculul ideilor. Însă cuvintele influențează, totodată, gândurile și ajută la condiționarea atitudinilor, dacă nu și la crearea lor. De fapt, felul în care gândești pornește adesea de la o conversație. Prin urmare, dacă discuțiile sunt în general monitorizate și disciplinate pentru a te asigura că ele conțin expresii ce inspiră calmul, acestea vor genera idei pașnice și, ca urmare, în cele din urmă, o minte calmă.

O altă tehnică eficientă pentru dezvoltarea unei minți liniștite e practicarea zilnică a tăcerii. Fiecare ar trebui să rămână într-o tăcere absolută nu mai puțin de un sfert de oră o dată la fiecare douăzeci și patru de ore. Mergi singur în cel mai liniștit loc accesibil ție și stai jos, eventual întins, vreme de cincisprezece minute și practică arta tăcerii. Nu vorbi cu nimeni. Nu citi. Gândește cât mai puțin cu putință. Adu-ți mintea într-o stare neutră. Imaginează-ți mintea ca fiind în repaus, inactivă. La început, acest lucru nu va fi ușor, pentru că gândurile ți se aglomerează în minte, însă, odată cu practica, îți vei spori eficiența. Vizualizează-ți mintea ca fiind suprafața unei ape și încearcă să vezi cât de mult o poți liniști, astfel încât să nu existe nicio unduire. Când ajungi într-o stare de repaus, începe să asculți sunetele mai profunde ale armoniei și

frumuseții lui Dumnezeu ce pot fi descoperite în esența tăcerii.

Din nefericire, americanii nu sunt pricepuți la această practică, ceea ce e păcat, pentru că, după cum a spus Thomas Carlyle: „Tăcerea e elementul în care se nasc lucruri mari." Acestei generații de americani îi lipsește ceva ce strămoșii noștri cunoșteau și care a ajutat la condiționarea caracterului lor, iar acel lucru este liniștea marilor păduri și a șesurilor întinse.

Poate că lipsa noastră de pace lăuntrică se datorează, într-o anumită măsură, efectului pe care zgomotul îl are asupra sistemului nervos la oamenii din prezent. Studii științifice demonstrează că zgomotul de la locul în care muncim, trăim sau dormim reduce eficiența umană într-o măsură observabilă. Contrar credinței comune, e îndoielnic faptul că ne vom putea adapta vreodată mecanismele fizice, mentale sau nervoase la zgomot. Indiferent cât de familiar ne devine un sunet repetat, el nu trece niciodată neauzit de inconștient. Claxoanele automobilelor, vuietul avioanelor și alte zgomote stridente duc efectiv la activitate fizică pe durata somnului. Impulsurile electrice trimise către și prin nervi de către aceste sunete determină mișcări musculare care diminuează eficiența odihnei. Dacă reacția e suficient de severă, ea atinge intensitatea unui șoc.

Dimpotrivă, tăcerea e o practică ce vindecă, alină, însănătoșește. Starr Daily afirmă: „Niciuna dintre persoanele pe care le cunosc, bărbați sau femei, care știu să practice tăcerea și o practică nu au fost niciodată bolnave, din câte știu. Am observat că propriile afecțiuni de sănătate apar atunci când nu echilibrez exprimarea de sine cu relaxarea." Starr Daily asociază îndeaproape tăcerea cu vindecarea

spirituală. Senzația de odihnă care rezultă dintr-o practică a tăcerii totale e o terapie de cea mai înaltă valoare.

Ce-i drept, în împrejurările vieții moderne, cu accelerarea ei de ritm, practica tăcerii nu mai e la fel de simplă ca pe vremea strămoșilor noștri. Există un număr vast de dispozitive producătoare de zgomot pe care ei nu le cunoșteau, iar programul nostru zilnic e mai agitat. Spațiul a fost anihilat de lumea modernă, iar din câte se pare, noi încercăm, de asemenea, să anihilăm factorul timpului. Doar rareori e posibil pentru un individ să facă o plimbare în adâncul pădurii, să stea pe malul mării, să mediteze pe un vârf de munte sau de pe puntea unui vas în mijlocul oceanului. Însă atunci când avem parte de astfel de experiențe, ne putem întipări în minte imaginea locului liniștit și sentimentul de moment, pe care îl putem evoca ulterior din memorie, pentru a-l retrăi la fel de veritabil ca atunci când ne aflam la fața locului. De fapt, atunci când îți amintești de evenimentul respectiv, mintea tinde să înlăture orice factor neplăcut prezent în situația reală. Revizitarea în amintire a acelui loc este adesea îmbunătățită în raport cu vizita inițială, pentru că mintea tinde să reproducă doar frumusețea din scena reamintită.

De pildă, în timp ce scriu aceste cuvinte, mă aflu pe balconul unuia dintre cele mai frumoase hoteluri din lume, Royal Hawaiian, situat pe celebra și romantica plajă Waikiki din Honolulu, Hawaii. Privesc o grădină cu palmieri grațioși ce se leagănă în briza înmiresmată. Aerul e încărcat cu aroma florilor exotice. Florile de hibiscus, care pe această insulă sunt prezente în două mii de varietăți, umplu grădina. Lângă fereastra mea sunt arbori de papaya încărcați cu fructe coapte. Culoarea strălucitoare a poincianei

regale, verdele aprins al copacilor din pădure adaugă farmec peisajului; iar de ramurile arborilor de acacia atârnă splendidele lor flori albe.

Incredibilul ocean albastru ce înconjoară aceste insule se întinde departe către orizont. Valurile albe iau plaja cu asalt, iar hawaiienii și ceilalți vizitatori s-au aventurat în apă, plutind grațios pe plăci de surf și în canoe cu furchet. Pe ansamblu, e o scenă de o frumusețe încântătoare, care are un efect tămăduitor de nedescris asupra mea, în timp ce stau aici scriind despre forța generată de o minte liniștită. Responsabilitățile permanente ce caracterizează în mod obișnuit viața mea par atât de îndepărtate. Deși mă aflu în Hawaii pentru a ține o serie de prelegeri și pentru a scrie această carte, pacea acestui loc reușește totuși să mă învăluie. Cu toate acestea, îmi dau seama că, numai după ce voi reveni acasă la mine, în New York, la opt mii de kilometri depărtare, voi savura bucuria deosebită inspirată de frumusețea pe care o privesc acum. Ea va fi păstrată cu sfințenie în amintire, ca pe un refugiu neprețuit în care mintea mea se poate retrage în zilele aglomerate care mă așteaptă. Adesea, atunci când mă voi afla departe de acest loc idilic, mă voi întoarce la el în amintire, pentru a-mi găsi pacea pe plaja din Waikiki mărginită de palmieri și spălată de valurile înspumate.

Umple-ți mintea cu toate experiențele liniștitoare posibile, după care amintește-ți-le în mod planificat și deliberat. Trebuie să înveți că cea mai ușoară modalitate de a ușura mintea e să o eliberezi. Acest lucru e făcut prin practică, prin aplicarea unor astfel de principii simple pe care le-am schițat aici. Mintea răspunde repede la procesul învățării și la disciplină. Poți determina mintea să îți dea înapoi tot ceea ce dorești, însă nu uita că aceasta nu poate înapoia decât

ceea ce i s-a dat inițial. Saturează-ți gândurile cu experiențe liniștitoare, cuvinte și idei pașnice, iar în cele din urmă vei avea o rezervă de experiențe generatoare de pace la care poți reveni pentru înviorarea și reînnoirea spiritului tău. Ea va constitui o sursă vastă de putere.

Am petrecut o noapte cu un prieten care are o casă foarte frumoasă. Am servit micul dejun într-o sufragerie unică și interesantă. Cele patru ziduri sunt pictate cu un frumos peisaj din mediul rural unde gazda mea a locuit în copilărie. E o panoramă cu dealuri abrupte, văi blânde și cursuri de apă limpezi în care se oglindește soarele și care trec, susurând, peste stânci. Drumuri sinuoase șerpuiesc prin lunci. Cai mici punctează peisajul. Într-o poziție centrală se află o biserică albă, în vârful căreia se află o clopotniță înaltă.

În timp ce mâncam, gazda mea îmi vorbea despre regiunea din tinerețea sa, indicând anumite puncte de interes pe pictura ce acoperea zidul. După care a spus: „Adesea, în timp ce stau în această sufragerie, merg în amintire pas cu pas și retrăiesc zile de demult. Îmi amintesc, de pildă, cum mă plimbam pe acea alee în picioarele goale pe vremea copilăriei și parcă simt încă senzația pe care mi-o oferea praful curat dintre degete. Îmi aduc aminte cum pescuiam în acel râu păstrăvi în multe după-amieze de vară și cum alunecam cu sania pe acele dealuri iarna.

„Acolo e biserica la care mergeam când eram copil, mi-a povestit zâmbind. Am stat la multe slujbe lungi în biserica aceea, însă îmi amintesc, recunoscător, bunătatea oamenilor și sinceritatea vieților lor. Pot sta aici, mă pot gândi la acea biserică și la imnurile pe care le-am auzit acolo împreună cu mama și tatăl meu

în timp să stăteam împreună în strană. Ei sunt îngropați demult în acel cimitir de lângă biserică, însă în mintea mea eu merg și stau lângă mormintele lor și îi aud vorbindu-mi la fel ca în zilele de odinioară. Obosesc foarte mult, iar uneori sunt nervos și încordat. Mă ajută să stau aici și să depăn amintiri despre zilele în care mintea mea era lipsită de probleme, când viața era nouă și proaspătă. Acest lucru are efect asupra mea. Îmi dăruiește pace."

Poate că nu toți putem avea astfel de picturi murale în sufrageria noastră, însă tu le poți desena pe pereții minții tale: imagini ale celor mai frumoase experiențe din viața ta. Petrece timp printre gândurile sugerate de aceste imagini. Indiferent cât de ocupat ai putea fi sau ce responsabilități ai, această practică simplă, mai curând unică, de vreme ce s-a dovedit a fi utilă în multe împrejurări, poate să aibă un efect benefic asupra ta. E o modalitate de liniștire a minții ușor de practicat.

Există un factor al păcii lăuntrice care trebuie menționat datorită importanței sale. Descopăr frecvent că persoanele cărora le lipsește pacea lăuntrică sunt victime ale unui mecanism de autopedepsire. La un anumit moment al vieții lor, au comis un păcat, iar sentimentul de vină îi urmărește. Au căutat cu sinceritate iertarea divină, iar bunul Dumnezeu va ierta întotdeauna pe oricine se roagă fierbinte. Totuși, există un capriciu al minții umane care va împiedica uneori un individ să se ierte pe el însuși.

El simte că merită o pedeapsă, iar astfel anticipează constant acea pedeapsă. Ca rezultat, trăiește cu teama permanentă că ceva urmează să se întâmple. Pentru a-și găsi liniștea în astfel de împrejurări, el trebuie să își intensifice activitatea. Simte că munca grea îl va

elibera într-o anumită măsură de sentimentul de vinovăție. Un medic mi-a spus că, în practica sa, multe depresii nervoase și-au avut originea într-un sentiment de vină pe care pacientul a încercat, în manieră inconștientă, să îl compenseze printr-o muncă febrilă. Pacientul a atribuit căderea sa nervoasă nu sentimentului de vinovăție, ci muncii sale excesive. „Însă, a spus medicul, nu ar fi fost nevoie ca acești bărbați să fie deprimați din cauza muncii exagerate dacă s-ar fi eliberat de la început, complet, de sentimentul de vină." Pacea minții în astfel de împrejurări poate fi dobândită prin aducerea atât a vinovăției, cât și a tensiunii pe care aceasta o produce în sfera terapiei lui Cristos.

La un hotel dintr-o stațiune unde mersesem câteva zile pentru a scrie în liniște, am întâlnit un bărbat din New York pe care îl cunoșteam întrucâtva. Era un director executiv extrem de tensionat, agitat și nervos. Stătea la soare pe un șezlong. La invitația sa, m-am așezat și am avut o discuție.

„Mă bucur să te văd relaxându-te în acest loc frumos", am comentat eu.

El a răspuns nervos: „Nu am nicio treabă aici. Am atât de multe de făcut acasă... Sunt sub o presiune teribilă. Mă simt epuizat de probleme, sunt nervos și nu pot să dorm. Sunt iritabil. Soția mea a insistat să vin aici o săptămână. Doctorii spun că nu e nimic în neregulă cu mine, că trebuie doar să gândesc limpede și să mă relaxez. Însă cum să fac asta?", a întrebat. După care mi-a aruncat o privire vrednică de milă. „Doctore, a spus, aș da orice să mă simt liniștit și împăcat. E tot ceea ce îmi doresc mai mult pe lume."

Am vorbit puțin, iar din discuție a reieșit că îi era mereu teamă că urma să se întâmple ceva sinistru.

Timp de mulți ani, anticipase un eveniment groaznic, trăind cu teama constantă că „ceva i se va întâmpla“ soției, copiilor sau casei.

Cazul său nu a fost dificil de analizat. Nesiguranța sa avea o sursă dublă — nesiguranțele copilăriei și experiențele ulterioare care i-au trezit sentimente de vină. Mama sa a simțit întotdeauna că „ceva urma să se întâmple“, iar el i-a absorbit trăirile anxioase. Ulterior, a comis unele păcate, iar mintea sa inconștientă a insistat să se pedepsească. Bărbatul a devenit o victimă a mecanismului de autoflagelare. Ca rezultat al acestei combinații nefericite, eu îl găsisem în ziua respectivă într-o stare foarte accentuată de nervozitate.

Terminându-ne conversația, am stat o clipă lângă șezlongul său. Nu era nimeni în preajmă, astfel încât am sugerat ezitant: „Ai vrea cumva să mă rog împreună cu tine?“ El a încuviințat din cap, iar eu mi-am pus mâna pe umărul său și m-am rugat: „Dragă Isuse, la fel precum Tu ai vindecat oameni în vremurile de demult și le-ai dat pace, vindecă acest bărbat acum. Dăruiește-i iertare pentru toate păcatele. Ajută-l să se ierte pe sine însuși. Desparte-l de toate păcatele sale și dă-i de știre că nu le vei întoarce împotriva lui. Dezleagă-l de ele. Apoi lasă pacea Ta să îi inunde mintea, sufletul și trupul.“

El și-a ridicat chipul către mine cu o privire stranie, apoi și-a plecat ochii, întrucât erau înlăcrimați și nu voia să îi văd așa. Am fost amândoi puțin jenați și am plecat de lângă el. După câteva luni, l-am întâlnit, iar el a spus: „Ceva mi s-a întâmplat în acea zi când te-ai rugat pentru mine. Am avut o senzație ciudată de liniște, de pace și de tămăduire.“

Acum merge regulat la biserică și citește Biblia zilnic. Urmează legile lui Dumnezeu și dispune de energie din abundență. E un om sănătos, fericit, pentru că are pace în inimă și în minte.

# CAPITOLUL 3
# Cum să îți menții o energie constantă

UN ARUNCĂTOR DE BASEBALL din Major League a jucat odată într-o partidă când temperatura era de peste treizeci și opt de grade Celsius. A slăbit câteva kilograme în urma efortului din acea după-amiază. La un anumit moment al jocului, a rămas fără vlagă. Metoda sa de refacere a energiei a fost unică. A repetat, pur și simplu, un pasaj din Vechiul Testament: „Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor; le vor creşte aripi ca ale vulturilor; vor alerga și nu-și vor slei puterea, vor merge și nu se vor obosi“ (Isaia 40:31).

Frank Hiller, aruncătorul care a trecut prin această experiență, mi-a spus că recitarea acelui verset pe teren i-a reînnoit energia, astfel încât a fost în măsură să termine partida fără să obosească. El și-a explicat astfel tehnica: „Am trecut prin mintea mea un puternic gând generator de energie.“

Felul în care gândim că ne simțim are un efect categoric asupra modului în care ne simțim realmente din punct de vedere fizic. Dacă mintea îți spune că ești obosit, mecanismul corporal, nervii și mușchii acceptă acest fapt. Dacă mintea este extrem de interesată de o anumită activitate, o poți desfășura o perioadă nedefinită. Religia funcționează prin intermediul gândurilor noastre și, de fapt, este un sistem de disciplinare a gândurilor. Alimentând mintea cu credință, îi creşti nivelul de energie. Aceasta te poate

ajuta să duci la capăt activități complexe prin sugerarea faptului că tu dispui de o susținere amplă și de rezerve abundente de energie.

Un prieten din Connecticut, un bărbat energic, plin de vitalitate, spune că merge regulat la biserică pentru a-și „reîncărca bateriile". Conceptul său e solid. Dumnezeu *este* sursa tuturor energiilor — energia Universului, energia atomică, energia electrică și energia spirituală; într-adevăr, orice formă de energie derivă de la Creator. Biblia subliniază acest aspect atunci când spune: „El dă tărie celui obosit și celui slab îi dă putere mare" (Isaia 40:29).

Într-un alt pasaj, Biblia descrie procesul de energizare și reenergizare: „... în El trăim (avem vitalitate) și ne mișcăm (dispunem de energie dinamică) și suntem (atingem starea de completitudine)" (Fapte 17:28).

Contactul cu Dumnezeu stabilește în noi un flux al aceluiași tip de energie care recreează lumea și reînnoiește natura în fiecare primăvară. Atunci când ne aflăm în contact spiritual cu Dumnezeu prin procesele noastre de gândire, energia divină curge prin personalitatea noastră, reînnoind în mod automat actul creativ originar. Atunci când legătura cu energia divină este întreruptă, personalitatea este vlăguită treptat de energie la nivelul trupului, minții și spiritului. Un ceas electric conectat la o priză nu se oprește și va continua să indice multă vreme ora exactă. Scoate-l din priză și ceasul se oprește. A pierdut contactul cu energia care curge prin Univers. În general, acest proces se aplică și în experiența umană, deși se desfășoară într-o manieră mai puțin mecanică.

Cu câțiva ani în urmă, am participat la o prelegere la care oratorul a afirmat, în fața unei audiențe

numeroase, că nu obosise niciodată în treizeci de ani. A explicat că, în urmă cu trei decenii, a trecut printr-o experiență spirituală în care, prin renunțarea la sine, stabilise contactul cu puterea divină. Din acel moment, a dispus de suficientă energie pentru toate activitățile sale, iar acestea au fost prodigioase. Și-a ilustrat învățăturile într-o manieră atât de evidentă, încât toată lumea de la acel eveniment a rămas profund impresionată.

Pentru mine, afirmațiile lui au adus revelația faptului că putem găsi în propria conștiință un rezervor inepuizabil de energie, rezultatul fiind că nu e nevoie să mai suferim de lipsa energiei. Am studiat și am pus în practică, foarte mulți ani, ideile exprimate de acel vorbitor, idei pe care alții le-au prezentat și le-au demonstrat, și sunt convins că principiile creștinismului, utilizate științific, pot genera un flux neîntrerupt de energie în mintea și trupul uman.

Aceste descoperiri au fost coroborate de un medic celebru cu care am discutat despre un anumit bărbat pe care îl cunoșteam amândoi. Acest individ, ale cărui responsabilități sunt foarte complexe, muncește fără întrerupere de dimineața până seara, însă pare mereu capabil să își asume noi obligații. Poate să se ocupe de munca sa cu ușurință și în mod eficient.

I-am spus doctorului că speram ca bărbatul să nu își impună un ritm de lucru periculos, care ar putea duce la o prăbușire nervoasă. Medicul a clătinat din cap a dezaprobare. „Nu, a răspuns el, în calitate de medic al său, nu cred că există pericolul unei clacări, motivul fiind că el e un individ extrem de bine organizat, fără pierderi energetice în structura sa. Operează ca o mașină bine reglată. Se ocupă de lucruri cu ușurință și duce greutățile fără încordare. Nu irosește nici măcar

cea mai mică cantitate de energie; dimpotrivă, fiecare efort este aplicat cu o forță maximă."

„Cum îți explici această eficiență, această energie aparent nelimitată?", am întrebat.

Medicul a cumpănit răspunsul o clipă. „Explicația constă în faptul că este un individ normal, bine integrat din punct de vedere emoțional și, ceea ce este mai important, e o persoană de o religiozitate desăvârșită. Din religia sa, a învățat cum să evite pierderile de energie. Religia lui e un mecanism funcțional și util pentru prevenirea pierderilor energetice. Nu munca grea e aceea care epuizează energetic un om, ci tumultul emoțional, iar bărbatul e complet ferit de acest aspect."

Din ce în ce mai mult, oamenii își dau seama că menținerea unei vieți spirituale sănătoase este importantă în cazul în care doresc ca personalitatea lor să dispună de forță și de energie.

Trupul este conceput să producă toată energia necesară de-a lungul unei perioade de timp uimitor de îndelungate. Dacă individul își îngrijește corpul în manieră rezonabilă din punctul de vedere al unei diete adecvate, al exercițiului fizic, al somnului și al absenței abuzului fizic, acesta va produce și va menține o cantitate extraordinară de energie, care se va menține în condițiile unei stări bune de sănătate. Dacă persoana oferă o atenție similară vieții emoționale echilibrate, energia va fi conservată. Însă dacă permite pierderi de energie cauzate de ereditate sau de vreo reacție emoțională autoimpusă de o natură istovitoare, individului îi va lipsi forța vitală. Starea naturală a acestuia, atunci când trupul, mintea și spiritul funcționează armonios, e aceea a unei reînnoiri a energiei.

Doamna Thomas A. Edison, cu care am discutat - adesea despre obiceiurile și trăsăturile celebrului ei soț, cel mai mare inventator al lumii, mi-a spus că obiceiul domnului Edison era să vină acasă de la laborator, după multe ore de muncă, și să se întindă pe canapea. Ea a spus că soțul ei adormea la fel de natural ca un copil, într-o stare perfectă de relaxare, alunecând într-un somn profund și netulburat. După trei–patru, uneori cinci ore de somn, se trezea brusc, complet înviorat și dornic să reînceapă activitatea.

Ca răspuns la rugămintea mea de a analiza abilitatea soțului ei de a se odihni într-o manieră atât de naturală și de completă, doamna Edison a spus: „Era un om al naturii", afirmație prin care a vrut să spună că se afla în armonie totală cu natura și cu Dumnezeu. În sufletul său nu existau obsesii, lacune de organizare, capricii mentale sau instabilitate emoțională. Lucra până avea nevoie de somn, după care dormea profund, se trezea și revenea la muncă. A trăit mulți ani și a fost, în multe privințe, cea mai creativă minte care a apărut vreodată pe continentul american. Și-a obținut energia prin autocontrol emoțional, prin abilitatea de a se relaxa complet. Relația sa uimitor de armonioasă cu Universul a determinat natura să îi dezvăluie secrete impenetrabile.

Fiecare personalitate pe care am cunoscut-o de-a lungul timpului, și am cunoscut destule, și care a demonstrat capacitatea de a efectua o muncă prodigioasă a fost o persoană aflată pe aceeași frecvență cu Infinitul. Fiecare astfel de persoană pare să fie în armonie cu natura și cu energia divină. Acești oameni nu au fost neapărat pioși, însă au fost, în mod invariabil, extraordinar de bine organizați din punct de vedere emoțional și psihologic. Teama, resentimentul, proiectarea greșelilor parentale asupra

indivizilor pe durata copilăriei, conflictele interioare și obsesiile sunt cele care alterează echilibrul natural, cauzând, astfel, o irosire exagerată a forței naturale.

Cu cât trăiesc mai mult, cu atât sunt mai convins că nici vârsta, nici împrejurările nu trebuie să ne priveze de energie și de vitalitate. Ajungem, în sfârșit, să conștientizăm relația dintre religie și sănătate. Începem să înțelegem un adevăr de bază până acum neglijat, și anume că sănătatea noastră fizică este determinată, pe larg, de sănătatea emoțională, iar viața noastră emoțională este profund reglată de viața noastră mentală.

Pe tot cuprinsul paginilor ei, Biblia ne vorbește de vitalitate, forță și viață. Cuvântul suprem din întreaga Biblie e viața, aceasta însemnând vitalitate — adică să fii plin de energie. Isus a afirmat fraza-cheie: „Eu am venit ca viață să aibă, și din belșug să aibă" (Ioan 10:10). Acest lucru nu elimină durerea, suferința sau dificultatea, însă implicația clară e că dacă o persoană practică principiile creative și re-creative ale creștinismului, ea poate trăi dispunând de forță și de energie.

Practicarea principiilor mai sus menționate va servi la sincronizarea unei persoane la ritmul adecvat al existenței. Energiile noastre sunt distruse din cauza tempoului prea intens, ritmului anormal în care ne mișcăm. Conservarea energiei depinde de sincronizarea vitezei personalității noastre cu ritmul mișcării lui Dumnezeu. Dumnezeu e în tine. Dacă tu te deplasezi cu o viteză, iar Dumnezeu cu alta, te îndepărtezi de El. „Deși morile lui Dumnezeu macină încet, ele macină totuși cu mare precizie." Pietrele de moară ale majorității dintre noi macină foarte repede, însă macină defectuos. Când ne armonizăm cu ritmul

divin, noi dezvoltăm un tempo interior normal, iar energia circulă nestingherită.

Obiceiurile agitate ale acestei epoci au multe efecte dezastruoase. O prietenă de-ale mele a comentat o observație a tatălui ei în vârstă. Acesta a spus că în vremurile de odinioară, când un tânăr venea seara să facă curte unei fete, el stătea cu viitoarea logodnică în salon. Timpul în acele zile era măsurat prin bătăile domoale, greoaie ale ceasului bunicului, care avea un pendul foarte lung. Acesta părea să spună: „E destul timp. E destul timp. E destul timp." Însă ceasurile moderne, având un pendul mai scurt, cu o bătaie mai iute, par să îndemne: „E timpul să te grăbeşti! E timpul să te grăbești! E timpul să te grăbeşti! E timpul să te grăbeşti!"

Totul prinde viteză, iar din acest motiv, mulți oameni sunt obosiți. Soluția e să te sincronizezi cu Dumnezeu cel Atotputernic. O cale de a face acest lucru e să ieși afară într-o zi caldă și să te întinzi pe pământ. Apropie-ți urechea de sol și ascultă. Vei auzi tot felul de zgomote. Vei auzi foșnetul vântului în copaci și murmurul insectelor şi vei descoperi, de îndată, că în toate aceste sunete există un tempo regulat. Nu poți auzi ritmul ascultând traficul de pe străzile orașelor, pentru că el se pierde în confuzia sunetului. Îl poți detecta în biserică, unde auzi cuvântul lui Dumnezeu și marile imnuri. Adevărul vibrează în ritmul lui Dumnezeu într-o biserică. Însă îl poți găsi, de asemenea, într-o fabrică dacă îți îndrepți mintea către el.

Un prieten de-ai mei, un industriaș dintr-o fabrică mare aflată în Ohio, mi-a spus că cei mai buni muncitori din uzina sa sunt cei care se armonizează cu ritmul mașinii la care lucrează. El declară că dacă un

muncitor va lucra în armonie cu ritmul maşinii, acesta nu va fi obosit la sfârşitul zilei. Subliniază faptul că maşina e formată din mai multe componente care se asamblează conform legilor lui Dumnezeu. Atunci când iubeşti o maşină şi ajungi să o cunoşti, vei deveni conştient de faptul că are ritm. E acelaşi cu ritmul corpului, al nervilor şi al sufletului. E ritmul lui Dumnezeu, iar tu poţi lucra cu acea maşină fără să oboseşti dacă te armonizezi cu ea. Există un ritm al cuptorului, un ritm al maşinii de scris, un ritm al biroului, un ritm al automobilului, un ritm al locului tău de muncă. Astfel încât, pentru a evita oboseala şi pentru a dispune de energie, armonizează-te cu ritmul esenţial al lui Dumnezeu cel Atotputernic şi al tuturor lucrărilor Sale.

Pentru a reuşi să faci acest lucru, relaxează-te fizic. După care relaxează-ţi mintea în aceeaşi manieră. Urmăreşte mental acest proces prin vizualizarea sufletului ca devenind calm, apoi roagă-te după cum urmează: „Dragă Doamne, Tu eşti sursa întregii energii. Tu eşti sursa energiei din soare, din atom, din carne, din sânge, din minte. Prin urmare, îmi iau energia de la Tine ca de la o sursă nelimitată.“ În continuare, practică încrederea în faptul că vei primi energie. Rămâi pe frecvenţa de undă a Infinitului.

Desigur, mulţi oameni sunt obosiţi pur şi simplu pentru că nu sunt interesaţi de nimic. Nimic nu îi motivează vreodată la un nivel profund. Pentru unii oameni nu contează ce se întâmplă sau care este starea lucrurilor. Preocupările lor personale sunt superioare chiar în raport cu toate crizele din istoria umană. Nimic nu contează cu adevărat pentru ei, cu excepţia micilor griji, dorinţe şi resentimente. Se epuizează frământându-se cu privire la o mulţime de lucruri nesemnificative, care nu duc la nimic. Astfel încât

obosesc. Chiar se îmbolnăvesc. Cea mai sigură modalitate de a nu obosi e să te pierzi în ceva de care ești profund convins.

Un celebru om de afaceri, care a ținut șapte discursuri într-o zi, dispunea încă de energie din belșug.

„Cum de nu ești obosit după rostirea a șapte discursuri?", am întrebat.

„Pentru că, a răspuns, cred din toată inima în tot ceea ce spun în cadrul acelor discursuri. Sunt entuziast cu privire la convingerile mele."

Acesta e secretul. Era extrem de motivat de ceva anume. Exprima lucrurile în care credea, iar cineva nu își pierde niciodată energia când procedează astfel. Îți pierzi energia doar atunci când viața devine monotonă în mintea ta. Mintea ta se plictisește și, prin urmare, obosește pentru că nu face nimic. Nu e nevoie să fii obosit. Devino interesat de ceva. Devino absolut încântat de ceva. Abandonează-te acelui lucru. Ieși din tine. Fii cineva. Fă ceva. Nu sta degeaba plângându-te de starea lucrurilor, citind ziare și spunând: „De ce nu se face ceva în privința asta?" Bărbatul care se ocupă de ceva nu e obosit. Dacă nu servești o cauză nobilă, nu e de mirare că obosești. Te dezintegrezi. Te deteriorezi. Mori pe dinăuntru. Cu cât te abandonezi unui scop mai important decât tine însuți, cu atât mai multă energie vei avea. Nu vei avea timp să te gândești la tine și să te poticnești în dificultățile tale emoționale.

Pentru a dispune de o energie constantă, e important să îți rezolvi conflictele emoționale. Nu vei fi niciodată prea energic dacă nu vei face asta.

Knute Rockne, unul dintre cei mai mari antrenori de fotbal pe care i-a avut vreodată această țară, a spus, în

ultima perioadă a vieții lui, că un jucător de fotbal nu poate avea suficientă energie decât în cazul în care emoțiile sale se află sub control spiritual. De fapt, el a mers atât de departe încât a afirmat că nu vrea să aibă în echipa lui un bărbat care nu manifestă un sentiment de prietenie față de toți ceilalți colegi. „Am nevoie de întreaga energie a unui jucător, a spus el, și am descoperit că acest lucru nu e posibil dacă el urăște un alt jucător. Ura îi blochează energia, iar el nu își poate valorifica întregul potențial până nu elimină resentimentul și nu dezvoltă un sentiment de prietenie.“ Oamenii cărora le lipsește energia sunt dezorganizați într-un grad sau altul din cauza conflictelor emoționale și psihologice profunde și fundamentale de care suferă. Uneori, rezultatele unei astfel de dezorganizări sunt grave, însă vindecarea e oricând posibilă.

Într-un oraș din Vestul Mijlociu am fost rugat să vorbesc cu un bărbat care fusese foarte activ în cadrul comunității, însă acum manifesta un declin acut al vitalității. Asociații săi credeau că suferise un atac cerebral. Impresia le era dată de maniera greoaie în care se deplasa, de atitudinea extrem de letargică și de detașarea completă față de activitățile cărora le acordase o mare parte din timp. Stătea abătut ore întregi, iar adesea lăcrima. Manifesta multe dintre simptomele unei căderi nervoase.

Am stabilit să ne vedem în camera mea de hotel, la o anumită oră. Lăsasem ușa deschisă și puteam să văd ascensorul. S-a întâmplat să privesc în acea direcție exact în momentul în care ușa ascensorului s-a deschis și bărbatul a înaintat greoi pe hol. Părea că se va prăbuși în orice moment și, după toate aparențele, nu prea era capabil să evalueze distanța. L-am rugat să se așeze pe scaun și am demarat conversația, care a fost

mai degrabă fără rezultat, întrucât nu a dezvăluit prea multe, din cauza tendinței bărbatului de a se plânge de situația sa și de incapacitatea de a acorda suficientă atenție întrebărilor mele. Aparent, acest lucru s-a datorat sentimentului accentuat de autocompătimire.

Când l-am întrebat dacă i-ar plăcea să se simtă bine, mi-a aruncat privirea cea mai intensă și mai jalnică cu putință. Disperarea lui s-a simțit în răspunsul pe care l-a dat, și anume că ar face orice să-și poată recâștiga energia și interesul față de viață de care se bucurase.

Am început să analizez anumiți factori din viața și experiența sa. Aceștia erau de o natură foarte intimă, iar o parte dintre ei erau atât de înrădăcinați în conștiință, încât personalitatea bărbatului a renunțat la ei cu mare dificultate. Aceştia aveau de-a face cu atitudinile infantile vechi, cu temerile care își aveau originea în primele zile de viață, multe dintre ele derivând din relația mamă–copil. Nu puține au fost sentimentele de vinovăție manifestate. Se părea că, de-a lungul anilor, acești factori se acumulaseră la fel ca nisipul în derivă din albia unui râu. Fluxul de energie s-a diminuat treptat, astfel încât cantitatea de energie aflată la dispoziția sa era insuficientă. Mintea bărbatului respectiv se afla într-o asemenea stare de contracție, încât raționamentele și cunoașterea rațională păreau imposibile.

Am cerut îndrumare și, destul de surprinzător pentru mine, m-am apropiat și mi-am pus mâna pe capul său. M-am rugat lui Dumnezeu să îl vindece pe bărbat. Am devenit conștient, dintr-odată, de ceea ce părea să fie un transfer de energie prin mâna mea, care i se sprijinea pe cap. M-am grăbit să spun că mâna mea nu deține putere tămăduitoare, însă, din când în când, o ființă umană este folosită pe post de canal energetic,

iar acest lucru se întâmpla în mod evident în această situație, pentru că omul a privit brusc în sus, cu o expresie de mare fericire și profundă pace, și a spus simplu: „A fost aici. M-a atins. Mă simt complet diferit."

Din acel moment, starea lui s-a îmbunătățit, iar în prezent are, practic, aceeași personalitate dinamică de la început, cu excepția faptului că acum posedă o încredere calmă și senină, pe care nu o deținea anterior. După toate aparențele, canalul personalității prin care transferul de energie fusese împiedicat din cauza blocării a fost deschis printr-un act de credință, iar fluxul de energie a fost restabilit.

Faptele petrecute în această întâmplare sugerează că astfel de vindecări au într-adevăr loc și că o acumulare graduală de factori psihologici poate întrerupe fluxul energetic. Următorul aspect subliniat e că aceiași factori pot fi dezintegrați de puterea credinței, care redeschide astfel într-un individ canalul energiei umane de sursă divină.

Efectul sentimentelor de vină și de teamă asupra energiei este cunoscut bine de către toate autoritățile care se ocupă de problemele naturii umane. Cantitatea de forță vitală necesară pentru a elibera personalitatea de vinovăție, de teamă sau de o combinație a acestor trăiri e atât de mare, încât doar o fracțiune din energie rămâne la dispoziția funcțiilor vitale. Pierderea de energie cauzată de teamă și vină se produce în cantități atât de mari, încât mai rămâne prea puțină energie pentru a fi folosită în munca persoanei respective. Rezultatul e că ea obosește repede. Nefiind capabil să se ocupe pe de-a-ntregul de responsabilități, individul se retrage într-o stare de apatie și este într-adevăr gata chiar să renunțe și să cadă într-o stare de moleșeală.

Un om de afaceri a ajuns la mine la recomandarea psihiatrului pe care îl consultase. Se părea că acesta, privit, în general, ca fiind destul de moral și integru, se implicase într-o relație cu o femeie căsătorită. El încercase să rupă legătura, însă întâmpina rezistență din partea partenerei sale de infidelitate, deși o implorase pe aceasta să renunțe la relația lor adulterină și să îl lase să revină la starea anterioară de respectabilitate.

Ea l-a amenințat că își va informa soțul cu privire la escapadele lor în cazul în care dorea să se retragă din relație. Pacientul a recunoscut că dacă soțul femeii respective ar fi aflat de situație, acest lucru l-ar fi făcut de rușine în cadrul comunității. El se întâmpla să fie un cetățean proeminent și ținea la poziția sa înaltă.

Ca rezultat al fricii față de expunerea socială și al sentimentului de vină, pacientul nu reușea să doarmă sau să se odihnească. Iar de vreme ce acest lucru se întâmpla de două sau de trei luni, înregistra o scădere considerabilă a energiei și nu dispunea de vitalitatea necesară pentru a se ocupa eficient de activitățile lui. Având în vedere că trebuia să se ocupe și de niște chestiuni importante, situația era gravă.

Atunci când psihiatrul i-a sugerat să apeleze la mine, un om al clerului, pentru incapacitatea lui de a dormi, s-a opus spunând că nu era posibil ca un preot să îi rezolve problema care a dus la insomnia cu care se lupta, ci, dimpotrivă, simțea că un doctor ar putea să îi ofere un tratament eficient.

Când mi-a împărtășit părerea sa, l-am întrebat, pur și simplu, cum se aștepta să se odihnească având în pat doi parteneri neplăcuți.

„Parteneri? a întrebat el surprins. Nu am parteneri de somn."

„Ba da, am spus, și nu e nimeni pe lumea asta care poate să doarmă cu cei doi lângă el."

„Ce vrei să spui?", a întrebat el.

Am spus: „Încerci să adormi în fiecare noapte cu teama pe o parte a patului și cu vina pe partea cealaltă, iar asta e o încercare sortită eșecului. Nu contează câte somnifere iei și chiar tu recunoști că ai consumat multe astfel de pastile, însă ele nu au avut niciun efect asupra ta. Motivul pentru care nu te ajută e că acestea nu pot ajunge la nivelurile mai profunde ale minții tale, unde își are originea starea de insomnie și unde îți este consumată energia. Trebuie să elimini teama și vinovăția dacă vrei să fii în stare să dormi și să te odihnești vreodată."

Ne-am ocupat de teama lui pregătindu-l mental să se confrunte cu efectele care vor rezulta dintr-o decizie corectă, oricare ar fi aceea, decizie care presupunea, desigur, întreruperea relației de infidelitate, indiferent de consecințe. L-am asigurat că, dacă va face ceea ce trebuie, acest lucru va îndrepta, în cele din urmă, situația. Nimeni nu poate greși atunci când procedează corect. L-am îndemnat să lase problema în seama lui Dumnezeu și să ia pur și simplu decizia corectă, abandonându-se în voia Lui.

A făcut acest lucru nu fără emoții, însă într-o manieră sinceră. Femeia, fie prin viclenie sau prin eventuala manifestare a unei naturi mai bune, fie, mai puțin probabil, prin metoda transferării afecțiunii asupra unui alt bărbat, l-a eliberat.

Sentimentul de vinovăție a fost îndepărtat prin căutarea iertării divine. Atunci când această iertare e

cerută, ea nu e refuzată niciodată, iar pacientul simte o alinare. E uimitor felul în care, atunci când mintea a fost ușurată de această povară dublă, personalitatea lui a început să funcționeze din nou la parametri normali. A putut să doarmă. A găsit pacea și și-a reînnoit rezervele de energie. Forța personală a revenit. A devenit mai înțelept și mai recunoscător și a putut să se ocupe de activitățile lui obișnuite.

Un caz frecvent de diminuare a energiei este uzura psihică. Presiunea, monotonia și responsabilitățile afectează prospețimea minții de care o persoană trebuie să dispună pentru a-și aborda munca cu succes. La fel cum un atlet obosește, la fel și un alt individ, indiferent de ocupația sa, tinde să treacă prin perioade aride, de inactivitate. Pe durata unei astfel de stări a minții este necesar un consum mai mare de energie, pentru a face cu dificultate ceea ce individul respectiv făcea cu relativă ușurință. Drept rezultat, forțele vitale sunt mai solicitate pentru a furniza energia necesară, iar individul își pierde, adesea, motivația și puterea.

O soluție pentru această stare mentală a fost folosită de un proeminent lider de afaceri, președinte al comisiei de conducere a unei anumite universități. Un profesor care a fost extrem de competent și de popular a început să înregistreze diminuări ale abilităților de predare și ale capacității de a menține interesul studenților. Verdictul acestora, precum și cel al comisiei administrative a fost că profesorul trebuia să își recapete capacitatea de a preda cu interes și entuziasm sau era necesar să fie înlocuit. Comisia ezita în privința ultimei variante, pe motiv că mai exista o perioadă activă de câțiva ani înainte ca respectivul să ajungă la vârsta normală de pensionare.

Omul de afaceri mai înainte menționat i-a cerut profesorului să îl viziteze la birou și l-a anunțat că membrii comisiei administrative îi ofereau un concediu plătit de șase luni, cu salariu integral și cu toate cheltuielile suportate de universitate. Exista doar o condiție, și anume ca el să se odihnească și să își recapete forța și energia.

Omul de afaceri l-a invitat să folosească o cabană pe care o deținea personal într-o zonă sălbatică și i-a sugerat profesorului să nu ia cu sine alte cărți în afara Bibliei. A propus ca programul zilnic să fie alcătuit din plimbări, partide de pescuit și muncă fizică în grădină, din citirea Sfintei Scripturi în fiecare zi, într-un asemenea ritm încât să o poată parcurge de trei ori în șase luni. I-a mai recomandat profesorului să memoreze cât mai multe pasaje, cu scopul de a-și umple mintea cu vorbele înțelepte și cu ideile importante conținute în Biblie.

Omul de afaceri a spus: „Cred că dacă vei petrece șase luni în natură cioplind lemnul, săpând pământul, citind Biblia și pescuind în lacurile adânci, vei deveni o persoană nouă."

Profesorul a fost de acord cu această propunere. Adaptarea sa la acest mod radical diferit de viață a fost mai ușoară decât s-a așteptat el însuși sau altcineva. De fapt, a fost surprins să descopere că îi plăcea cu adevărat. După ce s-a obișnuit cu stilul de viață activ din natură, a descoperit că acesta îl atrăgea foarte mult. A simțit o vreme lipsa asociaților și a lecturilor sale obișnuite, însă, forțat să citească doar Biblia, s-a cufundat în lectura acesteia și, spre uimirea lui, a descoperit, după cum s-a exprimat, „o bibliotecă în ea însăși". În paginile Bibliei a găsit credință, pace și forță. În șase luni, era un om nou.

Omul de afaceri îmi spune acum că profesorul a devenit, conform spuselor sale, „o persoană puternică“. Epuizarea, lâncezeala minții au dispărut, energia i s-a refăcut, cheful de viață i-a revenit.

# CAPITOLUL 4
# Încearcă puterea rugăciunii

ÎNTR-UN BIROU DE AFACERI situat într-o clădire urbană înaltă, doi oameni purtau o discuție serioasă. Unul, profund tulburat de o criză personală și de afaceri, se plimba de colo-colo fără tihnă, după care se așeză abătut pe scaun, cu capul în mâini, o imagine a disperării. Venise la celălalt bărbat pentru un sfat, de vreme ce acesta era considerat a fi înțelept și experimentat. Au analizat împreună problema din toate unghiurile, însă aparent fără rezultat, lucru care nu a făcut decât să adâncească tulburarea celui descurajat. „Presupun că nicio putere de pe pământ nu mă poate salva", a oftat el.

Celălalt a meditat o clipă, apoi a vorbit mai degrabă cu modestie: „Eu nu văd lucrurile așa. Cred că nu ai dreptate când spui că nu te poate salva nicio putere. Personal, am descoperit că există o soluție la orice problemă. Există o putere care te poate salva." După care a spus încet: „De ce nu încerci puterea rugăciunii?"

Cumva surprins, bărbatul descurajat a spus: „Bineînțeles că am încredere în rugăciune, însă poate nu știu cum să mă rog. Tu vorbești despre rugăciune ca despre ceva practic ce se potrivește problemei de afaceri. Eu nu am văzut niciodată rugăciunea din această perspectivă, dar sunt dispus să mă rog dacă îmi vei arăta cum."

El chiar a aplicat tehnici de rugăciune, primind în timp util răspunsurile la întrebări. Lucrurile au luat o turnură pozitivă. Asta nu înseamnă că nu s-a

confruntat cu dificultăți. De fapt, a avut parte de o perioadă dificilă, însă, în cele din urmă, și-a rezolvat problemele. Acum crede în rugăciune cu atât de mult entuziasm, încât l-am auzit afirmând: „Orice problemă poate fi rezolvată corect dacă te rogi."

Experții în sănătate utilizează adesea rugăciunea în terapia lor. Incapacitatea, tensiunea și problemele înrudite pot fi rezultatul lipsei de armonie. E remarcabil cum rugăciunea restaurează funcționarea armonioasă a trupului și a sufletului. Un prieten de-ai mei, fizioterapeut, i-a spus unui bărbat nervos căruia îi făcea masaj: „Dumnezeu lucrează prin intermediul degetelor mele în timp ce eu încerc să îți relaxez trupul fizic, care este templul sufletului tău. În vreme ce eu acționez asupra ființei tale exterioare, aș vrea să te rogi pentru ca Dumnezeu să te relaxeze în interior." Pentru pacient, aceasta era o idee nouă, dar s-a întâmplat ca el să se afle într-o dispoziție receptivă. Și a încercat să se concentreze asupra unor gânduri de pace în mintea sa. A fost mirat de efectul relaxant pe care acestea l-au avut asupra lui.

Jack Smith, operatorul unui club de sănătate frecventat de oameni extraordinari, crede în terapia rugăciunii și o folosește. El a fost boxer, apoi șofer de camion, mai târziu șofer de taxi, iar în cele din urmă și-a deschis clubul despre care vă spuneam. În timp ce își evaluează clienții pentru slăbiciunea fizică, Jack îi evaluează, totodată, pentru slăbiciunea spirituală, pentru că, afirmă el, „Nu poți însănătoși o persoană la nivel fizic până când nu o vindeci și pe plan spiritual."

Într-o zi, actorul Walter Huston se afla în biroul lui Jack Smith. A observat pe un perete un afiș mare pe care erau scrise următoarele litere: A P R P B W P R A

A. Mirat, Huston a întrebat: „Ce înseamnă acele litere?“

Smith a izbucnit în râs și a spus: „Sunt prescurtarea de la «Rugăciunile afirmative eliberează forțe prin care sunt atinse scopuri pozitive» [*Affirmative Prayers Release Powers By Which Positive Results Are Accomplished*].“

Huston a rămas cu gura căscată de uimire: „Păi, nu m-am așteptat să aud vreodată ceva de genul ăsta într-un club de sănătate.“

„Folosesc astfel de metode, a spus Smith, pentru a-i face pe oameni curioși, astfel încât ei se vor întreba ce înseamnă acele litere. Aceasta îmi oferă ocazia de a le spune că eu cred în eficiența rugăciunilor afirmative care conduc spre obținerea de rezultate.“

Jack Smith, care ajută oamenii să se mențină în formă din punct de vedere fizic, crede că rugăciunea este la fel de importantă, dacă nu chiar mai importantă decât exercițiul fizic, băile cu abur sau masajul. Ea constituie o parte importantă a procesului de eliberare a energiei.

Oamenii se roagă mai mult în prezent decât anterior, deoarece descoperă că rugăciunea le îmbunătățește eficiența personală. Rugăciunea îi ajută să mobilizeze și să utilizeze forțe care altfel nu ar fi disponibile.

Un psiholog celebru spune: „Rugăciunea este cea mai mare forță disponibilă pentru un individ în rezolvarea problemelor personale. Puterea ei mă uimește.“

Puterea rugăciunii este o manifestare de energie. La fel cum există tehnici științifice pentru eliberarea energiei atomice, tot așa există proceduri științifice pentru eliberarea energiei spirituale prin mecanismul rugă-

ciunii. Dovezile captivante ale acestei forțe energizante sunt evidente.

Puterea rugăciunii pare să fie chiar capabilă să normalizeze procesul de îmbătrânire, înlăturând sau limitând infirmitatea și deteriorarea. Nu e nevoie să îți pierzi energia sau puterea vitală ori să devii slab și apatic doar ca rezultat al acumulării anilor. Nu e nevoie să permiți spiritului tău să se moleșească, să își piardă vlaga și interesul față de viață. Rugăciunea te poate - înviora în fiecare seară și te poate reînnoi în fiecare dimineață. Poți primi îndrumare în cazul unor probleme dacă îi permiți rugăciunii să pătrundă în subconștient, sediul forțelor, unde tu iei deciziile corecte sau greșite. Rugăciunea are puterea de a-ți menține reacțiile corecte și eficiente. Rugăciunea direcționată profund în subconștientul tău te poate restructura. Ea eliberează energie și îi menține fluxul nestingherit.

Dacă nu ai simțit această putere, poate că ai nevoie să înveți tehnici noi de rugăciune. E bine să studiezi rugăciunea din punctul de vedere al eficienței sale. De obicei, accentul e în întregime religios, deși nu există un clivaj între cele două concepte. Practica spirituală științifică elimină procedura stereotipizată, la fel cum procedează în cazul științei generale. Dacă te-ai rugat până acum într-o anumită manieră, chiar dacă rugăciunea ți-a adus binecuvântări, ceea ce fără îndoială s-a întâmplat, poate că vei fi în măsură să obții chiar mai multe foloase dacă variezi modelul de rugăciune și dacă experimentezi formule proaspete de rugăciune. Fă observații noi; practică noi deprinderi, pentru a obține cele mai impresionante rezultate.

E important să îți dai seama că ai de-a face cu cea mai mare putere din lume atunci când te rogi. Nu ai folosi

o lampă veche pe bază de kerosen pentru a-ți lumina casa. Vrei cele mai moderne dispozitive de iluminare. Tehnici spirituale noi, moderne, sunt descoperite - constant de bărbați și femei cu geniu spiritual. E indicat să experimentezi cu puterea rugăciunii conform metodelor care au fost dovedite ca fiind solide și eficiente. Dacă acest lucru pare nou și bizar de științific, te rog să ai în vedere că secretul rugăciunii constă în a găsi procesul care îți va deschide mintea către Dumnezeu în maniera cea mai eficientă și mai smerită. Orice metodă prin care poți stimula atragerea energiei divine către mintea ta e legitimă și utilizabilă.

Un exemplu de utilizare științifică a rugăciunii este experiența a doi industriași vestiți, ale căror nume ar fi recunoscute de mulți dintre cititori în cazul în care mi s-ar permite să le menționez, care au participat la o conferință despre o afacere și un subiect tehnic. Cineva ar putea crede că acești bărbați ar aborda o astfel de problemă pe baze pur tehnice, iar ei au făcut acest lucru și chiar mai mult de atât: s-au rugat, totodată, în această privință. Însă nu au obținut un rezultat bun. Prin urmare, au chemat un preot de țară, un vechi prieten al unuia dintre ei, pentru că, după cum au explicat, formula de rugăciune din Biblie este „Că unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor" (Matei 18:20). Ei au făcut referire, de asemenea, la o formulă nouă, mai precis: „Dacă doi dintre voi se vor învoi pe pământ în privința unui lucru pe care îl voi cere, se va da lor de către Tatăl meu, Care este în ceruri" (Matei 18:19).

Fiind educați în spiritul practicii științifice, cei doi industriași cred că, în abordarea rugăciunii ca fenomen, ei ar trebui urmeze cu scrupulozitate formulele exprimate în Biblie, pe care au descris-o ca fiind manualul științei spirituale. Metoda adecvată de

aplicare a principiilor unei științe e să utilizezi formulele schițate în manualul acelei științe. Ei au dedus că, dacă Biblia cere ca două sau trei persoane să se adune împreună, poate că motivul pentru care nu reușeau să-și atingă scopul era lipsa celui de-al treilea membru.

Prin urmare, cei trei bărbați s-au rugat, iar pentru a elimina erorile din cadrul procesului, au abordat problema prin prisma altor tehnici biblice diverse, precum cele sugerate în afirmații ca „După credința voastră, fie vouă!“ (Matei 9:29), „Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea“ (Marcu 11:24).

După mai multe sesiuni stăruitoare de rugăciune, cei trei bărbați au afirmat că primiseră răspunsul. Rezultatul a fost întru totul satisfăcător. Iar rezultatele ulterioare au indicat că îndrumarea divină a fost cu adevărat obținută.

Acești bărbați sunt savanți destul de competenți pentru a nu cere o explicație în privința modului de operare al acestor legi spirituale, la fel de exact ca în cazul legilor naturale, însă sunt mulțumiți de faptul că legea funcționează atunci când sunt utilizate tehnici „adecvate“.

„Deși nu ne putem explica fenomenul, au spus ei, cert e că am fost încurcați de problema noastră și am încercat să ne rugăm conform formulelor din Noul Testament. Acea metodă a funcționat, iar noi am obținut rezultate frumoase.“ Ei au adăugat că, din câte li s-a părut, credința și armonia sunt factori importanți ai procesului rugăciunii.

Un bărbat avea o afacere în New York City în urmă cu câțiva ani, primul său sediu fiind, după cum l-a carac-

terizat, „o mică gaură în perete". Avea un angajat. După câțiva ani, s-au mutat într-o încăpere mai mare, apoi într-un sediu vast. Afacerea s-a bucurat de un mare succes.

Metoda de a face afaceri a acestui bărbat, după cum a descris-o el, a fost „să umple mica gaură din perete cu rugăciuni și gânduri optimiste". A declarat că munca cinstită, gândirea pozitivă, negocierile corecte, comportamentul frumos față de oameni și genul adecvat de rugăciune dădeau mereu rezultate. Acest bărbat, care are o minte creativă, și-a elaborat propria formulă simplă pentru rezolvarea problemelor sale și pentru depășirea dificultăților prin puterea rugăciunii. E o formulă curioasă, însă am practicat-o și știu din proprie experiență că ea funcționează. Am sugerat-o multor persoane care au găsit, la rândul lor, o valoare reală în utilizarea ei. Ți-o recomand și ție.

Formula e: (1) ROAGĂ-TE, (2) VIZUALIZEAZĂ, (3) ACTUALIZEAZĂ (CONCRETIZEAZĂ).

Prin „a te ruga", prietenul meu s-a referit la un sistem zilnic de rugăciune creativă. Când apărea o problemă, el o discuta cu Dumnezeu la modul foarte simplu și direct prin intermediul rugăciunii. Mai mult, el nu vorbea cu El ca și cum ar fi o ființă vastă, îndepărtată, necunoscută, ci considera că Dumnezeu se află lângă el în birou, în casa sa, pe stradă, în mașina sa, mereu lângă el ca partener, ca asociat apropiat. El lua în serios porunca biblică de „a te ruga fără încetare". O interpreta ca pe un mijloc de convorbire zilnică cu Dumnezeu într-o manieră naturală, normală cu privire la deciziile care trebuiau luate și implementate. Prezența divină a ajuns să îi domine gândirea conștientă, iar în cele din urmă, mintea inconștientă. Și-a transformat viața într-o rugăciune continuă. Se

ruga în timp ce mergea sau își conducea mașina ori se ocupa de alte activități zilnice. Își umplea ziua cu rugăciuni — adică existența sa se baza pe rugăciune. Nu îngenunchea adesea pentru a se ruga, însă îi spunea, de pildă, lui Dumnezeu ca unui asociat apropiat: „Cum voi proceda în această privință, Doamne?“ sau „Oferă-mi o perspectivă nouă în această privință, Doamne.“ Și-a transpus mintea pe frecvența rugăciunii și la fel a procedat și cu activitățile lui.

Al doilea punct al formulei sale de rugăciune creativă e „vizualizarea“. Factorul principal din fizică e forța. Factorul principal din psihologie e dorința care poate fi împlinită. Persoana care pornește de la premisa succesului tinde să aibă deja succes. Oamenii care presupun că vor eșua tind să eșueze. Când fie eșecul, fie succesul este vizualizat, acesta manifestă o tendință puternică de a se actualiza (concretiza) în termeni echivalenți cu cei ai imaginii schițate în plan mental.

Pentru a te asigura că îți atingi un obiectiv care merită să fie atins, mai întâi roagă-te în privința lui și testează-l conform voinței lui Dumnezeu; după care imprimă în minte o imagine a împlinirii sale și păstrează această imagine cu fermitate în conștiința ta. Continuă să încredințezi imaginea voinței lui Dumnezeu — adică abandonează problema în mâinile lui Dumnezeu — și urmează îndrumarea Lui. Muncește sârguincios și inteligent, achitându-te astfel de rolul propriu pe drumul către atingerea succesului în domeniul respectiv. Practică credința și continuă să păstrezi imaginea în gândurile tale. Fă acest lucru și vei fi uimit de modalitățile stranii în care imaginea se concretizează în realitate. În acest fel, imaginea se „actualizează“. Obiectivul pentru care te-ai rugat și pe care ți l-ai imaginat ca împlinindu-se se „actualizează“

conform modelului dorinței tale realizabile atunci când este invocată puterea divină și, în mai mare măsură, atunci când te dedici complet realizării sale.

Am practicat personal această metodă de rugăciune în trei stadii și am descoperit că are o mare putere. Ea a fost sugerată și altor persoane, care au raportat, de asemenea, că această formulă de rugăciune a generat forță creativă în viața lor.

De exemplu, o femeie a descoperit că soțul ei se îndepărta de ea. Căsnicia lor fusese una fericită, însă soția a devenit preocupată de activitățile sociale, iar soțul s-a lăsat absorbit de muncă. Fără ca vreunul dintre ei să-și dea seama, apropierea de odinioară s-a pierdut. Într-o zi, ea a descoperit că soțul ei era interesat de altă femeie. Și-a pierdut calmul și a devenit isterică. Și-a consultat preotul, care a întors abil discuția asupra ei. Ea a recunoscut că își pierduse interesul față de treburile gospodăriei și că devenise, totodată, preocupată de sine, cicălitoare, cu limba ascuțită.

După care a mărturisit că nu se simțise niciodată egala soțului ei. Suferea de un profund sentiment de inferioritate în raport cu el, simțindu-se incapabilă să își mențină egalitatea socială și intelectuală. Prin urmare, s-a retras într-o atitudine antagonistă, care s-a manifestat prin irascibilitate și spirit critic.

Preotul a văzut că femeia dispunea de mai mult talent, farmec și de mai multe abilități decât dezvăluia ea. El i-a sugerat să își creeze o imagine de sine în care era capabilă și atractivă. A afirmat, în mod bizar, că „Dumnezeu are un salon de frumusețe“ și că tehnicile de credință ar putea pune strălucire pe chipul unei persoane, dar și farmec și relaxare în comportament. A instruit-o cum să se roage și cum să „vizualizeze“ la

nivel spiritual. A sfătuit-o, totodată, să păstreze o imagine mintală de restaurare a relației de altădată, să vizualizeze bunătatea soțului ei și să își imagineze o armonie restaurată între ei. Ea trebuia să mențină această imagine cu credință. În acest fel, preotul a pregătit-o pentru o victorie personală foarte interesantă.

Cam în aceeași perioadă, soțul a informat-o că dorea să divorțeze. Ea își dobândise autocontrolul suficient de mult pentru a primi calmă această veste. A răspuns simplu că era dispusă să îi acorde divorțul dacă el și-l dorea, însă a sugerat o amânare a deciziei cu nouăzeci de zile, pe motiv că astfel divorțul va fi definitiv. „Dacă la sfârșitul celor nouăzeci de zile încă simți că vrei să divorțezi, eu nu mă voi opune." A spus acest lucru în mod calm. El i-a aruncat o privire surprinsă, întrucât se așteptase la o izbucnire de furie.

Noapte de noapte, el pleca în oraș, iar ea rămânea acasă, însă și-l imagina stând alături, așezat pe scaun. El nu se afla însă pe scaun, dar ea și-a zugrăvit mintal imaginea lui, așezat comod și citind ca altădată. Și l-a imaginat plimbându-se prin casă, văruind și reparând lucruri, la fel cum făcuse în trecut. Și l-a imaginat chiar ștergând vasele, așa cum făcuse la începutul căsniciei lor. Și-a imaginat cum jucau golf împreună și cum plecau în excursii montane, așa cum obișnuiseră odinioară.

Ea a menținut această imagine cu credință nezdruncinată, iar într-o noapte el chiar s-a așezat pe scaunul său. Soția a privit de două ori pentru a se asigura că imaginea era reală și nu doar în mintea ei, însă poate că o vizualizare mentală chiar este o realitate, pentru că soțul ei chiar era acolo, pe scaun. Uneori era plecat, însă în tot mai multe nopți el a început să se așeze pe acel scaun. După care a început

să îi citească, la fel ca în trecut. Apoi, într-o după-amiază de sâmbătă, el a întrebat: „Vrei să jucăm golf?“

Zilele s-au scurs plăcut până când ea și-a dat seama că sosise cea de-a nouăzecea zi, astfel încât, în acea seară, i-a spus încet: „Bill, asta e cea de-a nouăzecea zi.“

„Ce vrei să spui, a întrebat el nedumerit, cu cea de-a nouăzecea zi?“

„Cum, nu-ți amintești? Am stabilit de comun acord să așteptăm nouăzeci de zile până hotărâm problema divorțului, iar aceasta e cea de-a nouăzecea.“

El s-a uitat la ea pentru o clipă, după care s-a ascuns în spatele ziarului, a întors pagina și a spus: „Fii serioasă. Nu m-aș putea descurca fără tine. De unde ți-a venit ideea că eu aș fi în stare să te părăsesc vreodată?“

Formula s-a dovedit a fi un mecanism puternic. Ea s-a rugat, a vizualizat, iar rezultatul dorit s-a actualizat. Puterea rugăciunii a rezolvat problemele amândurora.

Am cunoscut mulți oameni care au aplicat cu succes această tehnică nu doar la problemele personale, ci și la cele de afaceri. Când această formulă a fost aplicată în mod sincer și inteligent în diverse situații, rezultatele au fost atât de bune, încât ea trebuie privită ca o metodă de rugăciune extraordinar de eficientă. Oamenii care iau în serios această metodă și o utilizează la modul concret obțin rezultate uluitoare.

La banchetul unei convenții industriale, stăteam, la masa vorbitorilor, alături de un bărbat care, deși cu o fire puțin cam aspră, avea o personalitate plăcută. Poate că s-a simțit puțin înghesuit de vecinătatea unui preot, o prezență care, în mod evident, nu constituia compania lui obișnuită. Pe durata cinei, el a folosit multe cuvinte teologice, însă acestea nu erau puse

împreună în manieră teologică. După fiecare izbucnire, își cerea scuze, însă l-am înștiințat că mai auzisem toate acele cuvinte.

Mi-a spus că pe vremea copilăriei frecventase Biserica, însă mai apoi „se îndepărtase de ea". Mi-a depănat acea poveste veche pe care am auzit-o întreaga viață și care oamenilor li se pare chiar și acum ca fiind ceva nou, și anume: „Când eram copil, tata mă obliga să merg la școala de duminică și la biserică și mi-a băgat religia pe gât. Astfel încât, atunci când am plecat de acasă, eram suprasaturat și rareori am mai intrat în biserică de atunci."

Bărbatul a observat că „poate ar trebui să înceapă să meargă din nou la biserică de vreme ce îmbătrânește". I-am răspuns că va fi norocos dacă va găsi un loc liber. Acest lucru l-a surprins, întrucât „nu credea că mai mergea cineva la biserică". I-am spus că oamenii frecventează biserica în mai mare măsură decât oricare altă instituție din țară. Comentariul meu l-a cam dat pe spate.

Era șeful unei afaceri de dimensiuni medii și mi-a dezvăluit câți bani câștigase firma sa anul trecut. I-am spus că știam destul de multe biserici al căror venit depășea cifra de afaceri a firmei lui. Acest aspect a fost ca o lovitură în plex, iar eu am observat cum respectul său față de Biserică începea să sporească rapid. I-am vorbit despre miile de cărți religioase care sunt vândute în mai multe exemplare decât oricare alt tip de carte. „Poate că voi, cei de la biserică, l-ați prins pe Dumnezeu de picior", a remarcat el ironic.

În acel moment, la masa noastră a apărut un alt bărbat, care mi-a spus, cu entuziasm, că i se întâmplase „ceva minunat". Mi-a mărturisit că fusese foarte deprimat, întrucât lucrurile nu merseseră prea

grozav pentru el. A decis să ia o vacanță de aproximativ o săptămână, iar în acest răstimp a citit una dintre cărțile mele, în care sunt redate tehnici practice de credință.* Mi-a dezvăluit că lectura volumului îi adusese, pentru prima oară în viață, mulțumire și pace. L-a încurajat să își exploreze propriul potențial. A început să creadă că răspunsurile la problemele sale puteau fi găsite în religia practică.

„Deci, a spus el, am început să practic principiile spirituale prezentate în cartea ta. Am început să cred și să afirm că, prin ajutorul lui Dumnezeu, obiectivele pe care le vizam puteau fi atinse. Am fost copleșit de sentimentul că totul urma să fie în regulă, iar din acel moment nimic nu m-a mai putut supăra. Știam cu certitudine că va fi bine. Astfel încât am început să dorm mai bine. M-am simțit ca și cum luasem un tonic. Noua mea înțelegere și practicarea tehnicilor spirituale au constituit punctul de cotitură."

Când ne-a părăsit, colegul meu de la masă, care ascultase această dezvăluire, a spus: „Nu am mai auzit niciodată ceva asemănător. Individul acela vorbește despre religie ca despre un stil de viață fericit și funcțional. Religia nu mi-a fost prezentată niciodată astfel. El dă impresia că religia e aproape o știință, că o poți folosi pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate și pentru a-ți face mai bine treaba. Nu m-am gândit niciodată la religie dintr-o astfel de perspectivă."

După care a adăugat: „Însă știi ce m-a frapat? E vorba de privirea individului."

Acum, faptul curios a fost că, atunci când colegul meu de masă a făcut acea afirmație, avea pe propriul chip o privire asemănătoare. Pentru prima oară, începea să înțeleagă că religiozitatea nu constă într-o pioșenie formală, ci e o procedură științifică pentru o viață

împlinită. El însuşi a observat acţiunea directă a puterii rugăciunii în experienţa personală.

Eu însumi cred că rugăciunea e o generare de vibraţii între persoane, precum şi între om şi Dumnezeu. Întregul Univers vibrează. Există vibraţii în moleculele unei mese. Aerul e plin cu vibraţii. Interacţiunea dintre fiinţele umane e de asemenea vibraţie. Când trimiţi o rugăciune către altă persoană, apelezi, de fapt, la forţa inerentă dintr-un univers spiritual. Transmiţi din partea ta către altă persoană un sentiment de iubire, ajutor, sprijin — o înţelegere empatică, puternică —, iar în acest proces tu trezeşti în Univers vibraţii prin care Dumnezeu aduce la împlinire obiectivele bune pentru care te rogi. Experimentează acest principiu şi vei avea parte de rezultate uimitoare.

De exemplu, am un obicei, la care apelez frecvent, de a mă ruga pentru oamenii prin viaţa cărora trec. Îmi aduc aminte că eram într-un tren, călătorind prin West Virginia, când am avut un gând interesant. Am văzut un bărbat stând pe o platformă de gară, după care trenul a trecut mai departe, iar bărbatul s-a pierdut din vedere. Mi-a trecut prin minte că aceasta era prima şi ultima oară când îl vedeam. Viaţa lui şi a mea s-au intersectat uşor doar pentru o fracţiune de secundă. El a mers pe drumul lui, iar eu l-am continuat pe al meu. M-am întrebat cum urma să fie viaţa lui.

Apoi m-am rugat pentru acel bărbat, căruia îi doream o viaţă plină cu binecuvântări. După care am început să mă rog pentru alţi oameni pe care i-am văzut în goana trenului. M-am rugat pentru un bărbat care ara pe câmp şi l-am rugat pe Dumnezeu să îl ajute şi să îi dea o recoltă bogată. Am văzut o mamă agăţând haine

la uscat, iar veşmintele proaspăt spălate care atârnau pe frânghie mi-au dat de înţeles că aceasta avea o familie numeroasă. O privire scurtă asupra chipului ei şi felul în care se ocupa de hainele copiilor m-au făcut să văd că era o femeie fericită. M-am rugat pentru ea, să aibă o viaţă fericită, soţul ei să îi rămână mereu fidel şi ea să îi rămână mereu credincioasă. M-am rugat ca ei să fie o familie religioasă, iar micuţii lor să crească şi să devină tineri puternici, onorabili.

Într-o staţie am văzut un bărbat sprijinit de un perete, pe jumătate adormit, şi m-am rugat ca el să se trezească, să se simtă împăcat şi să îşi valorifice cumva viaţa.

După care trenul a oprit într-o altă staţie, iar acolo era un băieţel simpatic, cu un crac al pantalonilor mai lung decât celălalt, cu cămaşa descheiată la gât, purtând un pulover prea mare pentru trupul său, cu părul ciufulit, cu faţa murdară. Lingea cu nesaţ o acadea. M-am rugat pentru el, iar pe măsură ce trenul s-a pus din nou în mişcare, el şi-a ridicat privirea şi mi-a oferit cel mai frumos zâmbet. Ştiam că rugăciunea mea a ajuns până la el. I-am făcut cu mâna şi el mi-a răspuns cu acelaşi gest. După toate probabilităţile, nu îl voi mai vedea niciodată pe acel băiat, însă vieţile noastre s-au intersectat. Până în acel moment, fusese o zi înnorată, însă dintr-odată a apărut soarele, iar eu cred că exista o lumină în inima băiatului, deoarece i-am zărit-o pe chip. Ştiu că inima mea a simţit fericire. Sunt sigur că asta a fost pentru că puterea lui Dumnezeu s-a revărsat prin mine către băiat şi înapoi la Dumnezeu; şi ne aflam cu toţii sub influenţa puterii generate de rugăciune.

Una dintre funcţiile importante ale rugăciunii e cea de stimul pentru ideile creative. Mintea deţine toate

resursele necesare pentru o viață împlinită. Ideile sunt prezente în conștiință, iar ele, atunci când sunt eliberate, când servesc un scop și sunt implementate corect, pot asigura buna desfășurare a oricărui proiect sau a oricărei inițiative. Atunci când Noul Testament spune „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru" (Luca 17:21), el ne informează că Dumnezeu, Creatorul nostru, a pus în mintea și personalitatea noastră toate puterile și abilitățile potențiale de care avem nevoie pentru o existență constructivă. Rămâne sarcina noastră să trezim și să dezvoltăm aceste puteri.

De exemplu, un bărbat pe care îl cunosc este implicat într-o afacere în cadrul căreia e șeful a patru directori executivi. La intervale regulate, acești bărbați organizează ceea ce ei numesc o „sesiune de idei", al cărei scop este să scoată la iveală toate ideile creative. Pentru această întrunire, ei folosesc o cameră fără telefoane, sonerii și alte echipamente de birou. Fereastra dublă este complet izolată, astfel încât multe dintre zgomotele străzii sunt elîminate.

Înainte de a începe sesiunea, grupul petrece zece minute rugându-se și meditând în tăcere. Ei îl concep pe Dumnezeu ca manifestându-se creativ în mintea lor. Fiecare se roagă în tăcere, în felul lui, spunând că Dumnezeu urmează să genereze în mintea sa ideile adecvate necesare afacerii.

După ce se roagă, încep toți să vorbească, exprimându-și ideile care le trec prin minte. Gândurile sunt consemnate pe cartonașe și așezate pe masă. În acest moment, nu i se permite nimănui să critice vreo idee, întrucât discuțiile în contradictoriu ar putea opri curgerea gândurilor creative. Cartonașele sunt adunate și fiecare dintre idei este evaluată într-o sesiune

ulterioară; însă aceasta e sesiunea de generare a ideilor, proces stimulat de puterea rugăciunii.

La inaugurarea acestei practici, multe dintre ideile sugerate nu prea au avut valoare, însă pe măsură ce sesiunile au continuat, procentul ideilor bune a crescut. Acum, multe dintre cele mai bune sugestii care și-au demonstrat mai târziu valoarea practică s-au născut în cadrul „sesiunii de idei".

După cum a explicat unul dintre directorii executivi, „Am venit cu propuneri care nu se văd doar în balanța noastră financiară, ci ne-au conferit, totodată, un grad nou de încredere. Mai mult, există un sentiment mai profund de camaraderie între cei patru directori, iar această atitudine s-a răspândit la ceilalți membri ai organizației".

Unde e omul de afaceri din vechea gardă veche care spune că religia e teoretică și că nu își are locul în afaceri? În prezent, orice om de afaceri competent și de succes va folosi cele mai recente și mai temeinic testate metode în producție, distribuție și administrare, iar mulți descoperă că una dintre metodele cu cea mai mare eficiență e puterea rugăciunii.

Oamenii informați descoperă că, prin puterea rugăciunii, se simt mai bine, muncesc mai eficient, își împlinesc sarcinile cu mai mare precizie, dorm mai profund și sunt mai buni.

Prietenul meu Grove Patterson, editor al ziarului *The Blade*, care apare la Toledo, e un bărbat de o vigoare remarcabilă. El spune că energia sa rezultă, cel puțin în parte, din metoda sa de rugăciune. De exemplu, îi place să adoarmă în timp ce se roagă, întrucât crede că subconștientul său e cel mai relaxat în acele momente. Subconștientul e locul în care este guvernată o mare

parte din viața noastră.
Dacă transmiți subconștientului o rugăciune în momentele sale de maximă relaxare, rugăciunea are un efect puternic. Domnul Patterson a chicotit în timp ce a spus: „Odinioară mă îngrijora faptul că adormeam în timp ce mă rugam. Acum chiar încerc să procedez astfel."

Multe metode de rugăciune mi-au fost supuse atenției, însă una dintre cele mai puternice e cea propusă de Frank Laubach în excelenta sa carte, *Prayer, the Mightiest Power in the World*. Consider acest volum una dintre cele mai practice lucrări despre rugăciune, întrucât descrie tehnici noi de a te ruga care funcționează. Dr. Laubach crede că rugăciunea generează o forță reală. Una dintre metodele sale e să meargă pe stradă și să „direcționeze" rugăciuni către oameni. El numește acest tip de rugăciune „rugăciuni-fulger". Bombardează trecătorii cu rugăciuni, transmițând gânduri pline de bunăvoință și dragoste. Spune că oamenii care trec pe lângă el pe stradă în timp ce „direcționează" rugăciuni către ei se întorc adesea, îl privesc și îi zâmbesc. Ei simt emanarea unei forțe similare energiei electrice.

În autobuz, el „direcționează" rugăciuni către pasageri. Odată a stat în spatele unui bărbat care părea să fie posomorât. A observat, când a urcat în autobuz, că bărbatul respectiv era încruntat. A început să transmită în direcția sa rugăciuni pline de bunăvoință și credință, imaginându-și că acestea il înconjoară și îi pătrund în minte. Dintr-odată, bărbatul și-a dus o mână la ceafă, iar când a coborât din autobuz, încruntarea de pe chip fusese înlocuită de un zâmbet. Dr. Laubach crede că a schimbat adesea întreaga atmosferă dintr-o mașină sau dintr-un autobuz prin

procesul de „presărare a locului cu dragoste și rugăciuni".

Într-un vagon Pullman, un bărbat pe jumătate beat era cam bădăran și nepoliticos, vorbind într-o manieră sfidătoare și străduindu-se să fie nesuferit. Am simțit că îl displăceau toate persoanele prezente. Fiind situat în apropierea lui, am decis să folosesc metoda lui Frank Laubach. Astfel încât am început să mă rog pentru el, vizualizând, în același timp, varianta mai bună a persoanei sale și exprimând către el gânduri pline de bunăvoință. De îndată, fără vreun motiv aparent, bărbatul s-a întors în direcția mea, mi-a oferit cel mai inofensiv zâmbet și și-a ridicat mâna în semn de salut. Atitudinea lui s-a schimbat și a devenit foarte tăcut. Am toate motivele să cred că gândurile din rugăciune pe care i le-am transmis au fost eficiente.

Obișnuiesc, înainte de a ține un discurs în fața oricărei audiențe, să mă rog pentru oamenii prezenți și să le trimit gânduri pline de dragoste și bunăvoință. Uneori aleg, din public, unul sau doi oameni care par fie deprimați, fie antagonici și îmi trimit rugăciunile și atitudinea plină de bunăvoință în special către ei. Adresându-mă recent la masa festivă organizată, anual, de Camera de Comerț, într-un oraș din sud-vest, am observat în public un bărbat care părea să se încrunte la mine. E posibil ca expresia lui facială să nu fi avut nicio legătură cu mine, însă părea să exprime împotrivire. Înainte de a începe să vorbesc, m-am rugat pentru el și am „direcționat" o serie de rugăciuni și de gânduri pline de bunăvoință. În timp ce am vorbit, am continuat să fac asta.

Când întâlnirea a luat sfârșit, în vreme ce dădeam mâna cu cei din jur, dintr-odată, mâna mi-a fost prinsă într-o încleștare viguroasă, iar eu priveam în

ochii acestui bărbat. Avea pe chip un zâmbet larg. „Sincer să fiu, nu mi-ai plăcut când am venit la această întâlnire, a spus el. Nu îmi plac preoții și nu am văzut niciun motiv pentru care tu, preot, să fii prezent ca vorbitor la masa festivă din cadrul Camerei de Comerț. Speram ca discursul tău să nu aibă succes. Totuși, în timp ce vorbeai, ceva a reușit să mă sensibilizeze. Mă simt ca o persoană nouă. Am avut un sentiment straniu de pace și, ce mai tura-vura, chiar îmi place de tine!“

Nu discursul meu a avut acest efect. A fost rezultatul puterii rugăciunii. În creierele noastre, avem în jur de două miliarde de mici baterii cu capacitate de stocare. Creierul uman poate trimite energie prin intermediul gândurilor și al rugăciunilor. Puterea magnetică a corpului a fost realmente testată. Dispunem de mii de mici stații de transmisie, iar când acestea sunt activate de rugăciune, e posibil ca o forță imensă să fie canalizată printr-o persoană și să fie transferată între ființe umane. Putem transmite putere prin intermediul rugăciunii, care acționează simultan ca stație de transmisie și recepție.

În trecut, am lucrat cu un bărbat care era alcoolic. Era „uscat“ (un termen pentru abstinență pe care îl folosesc Alcoolicii Anonimi) de aproximativ șase luni. Se afla într-o călătorie de afaceri, iar într-o după-amiază de marți, pe la ora patru, am avut puternica senzație că are probleme. Acest bărbat îmi domina gândurile. Mă simțeam atras de ceva, astfel încât am lăsat deoparte toate treburile și am început să mă rog pentru el. M-am rugat în jur de o jumătate de oră, după care senzația a început să își piardă din intensitate, iar eu mi-am încetat rugăciunile.

După câteva zile, m-a sunat. „Am fost în Boston întreaga săptămână, a spus el, și am vrut să știi că sunt încă «uscat», însă pe la începutul săptămânii am avut probleme mari."

„A fost marți, la ora patru?", am întrebat.

Uimit, el a răspuns: „Pai, da, cum de ai știut? Cine ți-a zis?"

„Nu mi-a zis nimeni, am răspuns. Adică nu mi-a spus niciun om." I-am descris senzațiile pe care le-am avut în privința lui în ziua de marți la ora patru și i-am spus că m-am rugat pentru el o jumătate de oră.

A fost șocat și a explicat: „Eram la hotel și m-am oprit în fața barului. Am dus o luptă teribilă cu mine însumi. M-am gândit la tine, pentru că aveam mare nevoie de ajutor, și am început să mă rog."

Rugăciunile venite dinspre el au ajuns la mine, iar eu am început să mă rog, la rândul meu, pentru el. Unirea noastră în rugăciune a completat circuitul, rugăciunile au ajuns la Dumnezeu, iar bărbatul și-a primit răspunsul în forma puterii necesare pentru a trece peste criză. Și ce a făcut?

A mers la o drogherie, a cumpărat o cutie de bomboane și le-a mâncat pe toate, fără să se oprească. Astea l-au scos la liman, a declarat el — „rugăciunile și bomboanele".

O tânără femeie căsătorită a recunoscut că era plină de ură, gelozie și resentimente față de vecinii și prietenii ei. Era, totodată, temătoare, făcându-și mereu griji pentru copiii ei, gândindu-se fie că se vor îmbolnăvi, fie că vor avea un accident, fie că vor înregistra regrese școlare. Viața ei era un amestec patetic de teamă, lipsă de satisfacție și nefericire. Am întrebat-o dacă se ruga

vreodată. Ea a răspuns: „Doar atunci când ajung la o asemenea stare de încordare încât devin disperată; însă trebuie să recunosc faptul că rugăciunea nu înseamnă nimic pentru mine, astfel încât nu mă rog prea des."

I-am sugerat că practica rugăciunii reale i-ar putea schimba viața și i-am dat unele instrucțiuni referitoare la transmiterea de gânduri pline de dragoste în locul celor cuprinse de ură și de gânduri pline de încredere în locul celor de teamă. I-am sugerat ca în fiecare zi, atunci când copiii ei ieșeau de la școală, să se roage și să facă din rugăciunile ei o afirmare a bunătății protectoare a lui Dumnezeu. Neîncrezătoare la început, femeia a devenit una dintre cele mai entuziaste promotoare și practicante ale rugăciunii pe care am cunoscut-o vreodată. Citește cu aviditate cărți și broșuri și folosește fiecare tehnică eficientă a puterii rugăciunii. Această metodă i-a refăcut viața, după cum se poate vedea în scrisoarea următoare pe care mi-a trimis-o de curând:

> Simt că soțul meu și cu mine am făcut amândoi progrese minunate în ultimele săptămâni. Cel mai mare progres al meu datează din noaptea în care mi-ai spus că „fiecare zi e o zi bună dacă te rogi". Am început să pun în practică ideea afirmând imediat ce mă trezeam dimineața că ziua respectivă va fi una bună și *pot să spun, cu absolută certitudine, că nu am mai avut, din acel moment, vreo zi rea sau supărătoare.* Aspectul uimitor e că zilele mele nu au fost mai ușoare sau mai lipsite de micile neplăceri care au existat întotdeauna, însă acestea, pur și simplu, nu mai par să aibă puterea de a mă supăra. În fiecare noapte îmi încep rugăciunile prin a menționa toate lucrurile pentru care sunt recunoscătoare, mici evenimente petrecute peste zi care au contribuit la starea de fericire din ziua respectivă. Știu că acest obicei mi-a învățat mintea să păstreze lucrurile frumoase și să le uite pe cele

neplăcute. Faptul că vreme de șase săptămâni nu am avut parte de o singură zi cu probleme și că am refuzat să mă demoralizez în relația mea cu oricine e cu adevărat minunat pentru mine.

Ea a descoperit o forță imensă în practicarea rugăciunii.

Poți proceda la fel. În cele ce urmează, enunț zece reguli pentru obținerea unor rezultate eficiente prin rugăciune:

1. Rezervă-ți câteva minute zilnic. Nu spune nimic în acest răstimp. Gândește-te pur și simplu la Dumnezeu. Această practică îți va face mintea receptivă în plan spiritual.

2. Apoi roagă-te cu glas tare, folosind cuvinte simple, naturale. Spune-i lui Dumnezeu tot ce ai pe suflet. Nu te gândi că trebuie să folosești fraze pioase stereotipizate. Vorbește-i lui Dumnezeu în propriul limbaj. El îl înțelege.

3. Roagă-te în timp ce lucrezi, în metrou, în autobuz sau la birou. Folosește rugăciuni scurte; închide ochii pentru a te izola de lumea exterioară și concentrează-te asupra prezenței lui Dumnezeu. Cu cât faci mai mult acest lucru în fiecare zi, cu atât vei simți mai apropiată prezența lui Dumnezeu.

4. Nu cere mereu ceva când te rogi, ci recunoaște în schimb binecuvântările pe care ți le-a oferit Dumnezeu și mai degrabă exprimă mulțumiri în cea mai mare parte a rugăciunilor.

5. Roagă-te având încredere în faptul că rugăciunile sincere ajung la persoanele tale dragi și le înconjoară cu iubirea și protecția lui Dumnezeu.

6. Nu folosi niciodată un gând negativ în timpul rugăciunii. Doar gândurile pozitive generează rezultate.

7. Exprimă-ți mereu disponibilitatea de a accepta voința lui Dumnezeu. Cere ceea ce dorești, însă fii gata să primești ceea ce îți oferă Dumnezeu. Poate fi un lucru mai bun decât cel pe care l-ai cerut.

8. Practică metoda de a pune totul în mâinile lui Dumnezeu. Cere abilitatea de a face totul cât mai bine și lasă cu încredere rezultatele în seama lui Dumnezeu.

9. Roagă-te pentru oameni pe care nu îi placi sau care s-au comportat urât cu tine. Resentimentul constituie blocajul numărul unu al puterii spirituale.

10. Fă o listă cu persoanele pentru care să te rogi. Cu cât te rogi mai mult pentru alții, în special pentru cei care nu sunt în relație directă cu tine, cu atât mai multe rezultate bune vor veni în direcția ta.

## Note:

* Norman Vincent Peale, *A Guide to Confident Living,* Prentice-Hall, Inc., 1948. (*N. trad.*)

# CAPITOLUL 5
# Cum să-ți creezi propria fericire

CINE DECIDE DACĂ TU VEI FI FERICIT sau nefericit? Răspunsul: tu!

O celebritate masculină de televiziune a avut ca oaspete în cadrul programului un bărbat în vârstă. Iar acesta era cu adevărat un bătrân aparte. Remarcile lui au fost cu totul nepremeditate și, desigur, nu au fost deloc repetate. Ele erau generate, pur și simplu, de o personalitate radiantă și fericită. Iar de fiecare dată când spunea ceva, replica era atât de inocentă, de potrivită, încât publicul izbucnea în râs. Oamenii l-au plăcut. Celebritatea a fost impresionată și s-a bucurat de prezența sa alături de ceilalți.

În cele din urmă, gazda l-a întrebat pe bătrân de ce era atât de fericit. „Trebuie să deții un secret al fericirii", a sugerat el.

„Nu, a răspuns bătrânul. Nu cunosc vreun secret extraordinar. E cât se poate de simplu. Când mă trezesc dimineața, am la dispoziție două opțiuni — să fiu fericit sau să fiu nefericit. Și ce crezi că aleg? Aleg să fiu fericit, iar asta e tot."

Poate părea o simplificare exagerată, iar bătrânul probabil a părut superficial, însă îmi amintesc de Abraham Lincoln, pe care nimeni nu l-a putut acuza de superficialitate, care a spus că oamenii sunt pe cât de fericiți se hotărăsc să fie. Poți fi nefericit dacă alegi să fii. E cel mai ușor lucru din lume. Pur și simplu, alege nefericirea. Trăiește spunându-ți că lucrurile nu

merg bine, că nimic nu e satisfăcător și poți fi destul de sigur că te vei simți nefericit. În cazul contrar, spune-ți că „Lucrurile merg bine. Viața e bună. Aleg fericirea“ și poți fi destul de sigur că ai făcut o alegere personală.

Copiii sunt experți în domeniul fericirii comparativ cu adulții. Adultul care poate purta cu sine sufletul unui copil la vârsta a doua și la bătrânețe e un geniu, întrucât va păstra spiritul cu adevărat fericit cu care Dumnezeu a înzestrat ființele tinere. Subtilitatea lui Isus Cristos este remarcabilă, întrucât El ne spune că modalitatea de a trăi în această lume e să avem inimă și minte de copil. Cu alte cuvinte, nu îmbătrâni și nu-ți pierde niciodată spiritul. Nu deveni super-sofisticat.

Fiica mea cea mică, Elizabeth, în vârstă de nouă ani, deține răspunsul la problema fericirii. Într-o zi, am întrebat-o: „Ești fericită, draga mea?“

„Normal că sunt“, a răspuns ea.

„Ești mereu fericită?“, am întrebat.

„Desigur“, a răspuns. „Sunt mereu fericită.“

„Ce te face să fii fericită?“

„Păi, nu știu, a spus. Pur și simplu sunt fericită.“

„Trebuie să fie ceva care te face fericită“, am insistat.

„Păi, să vedem, a meditat ea. Îți spun ce mă face fericită. Colegele mele de joacă, ele mă fac fericită. Îmi plac. Școala mă face fericită. Îmi place să merg la școală. (Nu v-am zis, însă ea nu a moștenit trăsătura asta de la mine.) Îmi plac profesorii. Și îmi place să merg la biserică. Îmi place școala de duminică. Îi iubesc pe sora mea, Margaret, și pe fratele meu, John. O iubesc pe mama și-l iubesc pe tata. Ei au grijă de

mine când mă îmbolnăvesc și mă iubesc și sunt buni cu mine."

Aceasta e formula pentru fericire a lui Elizabeth, iar mie îmi pare că nu îi lipsește nimic — colegele ei de joacă (cu care își petrece timpul liber), școala (locul în care lucrează), biserica și școala ei de duminică (unde îl venerează pe Dumnezeu), sora, fratele, mama și tatăl ei (adică cercul familial unde primește iubire). Iată formula simplificată a fericirii, iar cele mai frumoase clipe ale vieții tale sunt în relație directă cu acești factori.

Un grup de fete și de băieți a fost rugat să facă o listă cu lucrurile care le aduceau fericirea în cea mai mare măsură. Răspunsurile au fost mai degrabă emoționante. Iată lista băieților: „O rândunică în zbor; să privesc într-o apă adâncă, limpede; apa tăiată de prora unei ambarcațiuni; un tren în viteză; o macara ridicând ceva greu; urechile câinelui meu."

Și iată ce au spus fetele că le face fericite: „Luminile străzii reflectate în apa râului; acoperișuri roșii printre copaci; fumul care se ridică dintr-un coș; catifeaua roșie; Luna între nori." În aceste afirmații este exprimat, deși pe jumătate articulat, ceva din esența frumuseții care caracterizează Universul. Pentru a deveni o persoană fericită, trebuie să ai un suflet curat, ochi pentru a vedea romantismul locurilor obișnuite, o inimă de copil și simplitate spirituală.

Mulți dintre noi își construiesc fericirea. Desigur, nu toată nefericirea e creată de persoana care o resimte, deoarece condițiile sociale sunt responsabile pentru destul de multe dintre necazurile noastre. Totuși, e un lucru sigur faptul că, în mare măsură, prin gândurile și atitudinile noastre ne creăm fericirea sau nefericirea din propria viață.

„Patru oameni din cinci nu sunt pe cât de fericiți ar putea fi", declară o autoritate eminentă, apoi adaugă: „Nefericirea e cea mai obișnuită stare a minții." Nu cred că nefericirea are o asemenea frecvență în rândurile populației, însă am întâlnit nenumărați oameni cu o viață nefericită. De vreme ce dorința fundamentală a fiecărei ființe umane e să se afle în acea stare de existență numită fericire, ar trebui să se facă ceva în această privință. Fericirea poate fi atinsă, iar procesul de obținere a ei nu e complicat. Oricine o dorește, oricine învață și aplică formula corectă poate deveni o persoană fericită.

Într-un vagon-restaurant am stat vizavi de un cuplu căsătorit pe care nu îl cunoșteam. Doamna era îmbrăcată scump, judecând după blănurile, diamantele și veșmintele pe care le purta. Dar nu se simțea deloc bine. Dimpotrivă, proclama sus și tare că vagonul e prăfuit și că era curent, că serviciile sunt execrabile, iar mâncarea foarte fadă. Se plângea și se agita în legătură cu orice.

Soțul ei, prin contrast, era amabil, plăcut și dispunea de o capacitate evidentă de a accepta lucrurile așa cum se prezentau. Am avut senzația că era puțin jenat de atitudinile critice ale soției și, în același timp, puțin dezamăgit, de vreme ce o luase împreună cu el în această călătorie de plăcere.

Pentru a schimba subiectul discuției, el m-a întrebat în ce domeniu lucram, după care a spus că era avocat. Apoi a făcut o mare greșeală, pentru că a zâmbit și a adăugat: „Soția mea lucrează într-o afacere de producție."

Acest lucru era surprinzător, pentru că nu părea să fie genul de industriaș sau de director executiv, astfel încât am întrebat: „Ce anume produce doamna?"

„Nefericire, a răspuns el. Își fabrică propria nefericire."

În ciuda atmosferei glaciale care s-a așternut asupra mesei după această observație inoportună, am fost recunoscător pentru această remarcă, întrucât ea descrie cu exactitate ceea ce fac atât de mulți oameni — „Își produc propria nefericire."

E păcat, pentru că există atât de multe probleme în viață care ne afectează fericirea, încât e într-adevăr o prostie să îți produci în minte mai multă nefericire. Cât de lipsit de înțelepciune e să adaugi nefericire autoprovocată la celelalte dificultăți asupra cărora deții prea puțin sau chiar niciun control!

În loc de a accentua felul în care oamenii își creează propria nefericire, să trecem la formula prin care putem pune capăt acestui proces generator de suferință. E suficient să spunem că ne producem propria nefericire prin gânduri nefericite, prin atitudinile pe care le adoptăm în mod obișnuit, cum ar fi sentimentul negativ că toate lucrurîle urmează să meargă prost sau că alți oameni obțin ceea ce nu merită, iar noi nu reușim să primim ceea ce meritățm.

Nefericirea noastră mai este generată prin saturarea conștiinței cu resentimente, rea-voință și ură. Procesul producător de nefericire se folosește întotdeauna de ingredientele importante ale temerilor și îngrijorărilor. Mă ocup de fiecare dintre aceste aspecte în alte capitole ale cărții. Aici nu vrem decât să exprimăm și să accentuăm cu tărie faptul că mare parte din nefericirea individului obișnuit este produsă de el însuși. Cum putem, prin urmare, să ne inducem fericire în locul nefericirii?

O întâmplare petrecută într-una dintre călătoriile mele pe calea ferată poate sugera un răspuns la această

întrebare. Într-o dimineață, într-un vagon Pullman în stil vechi, vreo șase dintre noi se bărbiereau în camera de zi a bărbaților. Ca întotdeauna în astfel de spații înguste și aglomerate, după o noapte petrecută în tren, membrii acestui grup de străini nu erau într-o dispoziție prea veselă; conversau puțin și, în mare parte, mormăiau.

Apoi a apărut un bărbat cu un zâmbet larg pe chip. Ne-a salutat pe toți cu entuziasm, însă a primit doar niște replici apatice, nedeslușite. În timp ce se bărbierea, bărbatul a început să fredoneze, probabil fără să-și dea seama, o melodie veselă. Acest fapt i-a cam enervat pe unii bărbați. În cele din urmă, unul dintre ei a spus destul de sarcastic: „Pari să fii tare fericit în dimineața asta! Cum așa?“

„Da, a răspuns bărbatul. Chiar sunt fericit. Mă simt vesel.“ Apoi a adăugat: „Îmi fac un obicei din a fi fericit.“

Acesta a fost tot schimbul de cuvinte, dar sunt sigur că fiecare bărbat a coborât din tren cu acele cuvinte în minte: „Îmi fac un obicei din a fi fericit.“

Declarația este cu adevărat profundă, întrucât fericirea sau nefericirea noastră depinde foarte mult de obiceiurile mentale pe care ni le cultivăm. Cartea proverbelor, acea colecție de vorbe înțelepte, ne spune că „… inima mulțumită este un ospăț necurmat“ (Proverbe 15:15). Cu alte cuvinte, cultivă o inimă veselă, adică dezvoltă-ți obiceiul de a fi fericit, iar viața va deveni un festin neîntrerupt, ceea ce înseamnă că te poți bucura zilnic de viață. Din obiceiul fericirii vine o viață fericită. Iar pentru că noi putem cultiva un obicei, avem, prin urmare, puterea de a ne crea propria fericire.

Obiceiul fericirii este dezvoltat, pur și simplu, prin practicarea gândurilor fericite. Fă o listă mentală cu lucrurile care te fac fericit și gândește-te la ele de câteva ori pe zi. Dacă se întâmplă ca un gând nefericit să-ți pătrundă în minte, oprește-l imediat, elimină-l în mod conștient și înlocuiește-l cu un gând fericit. În fiecare dimineață, înainte de a te ridica din pat, stai relaxat și introdu în mod deliberat gânduri fericite în mintea ta conștientă. Lasă să îți treacă prin minte o serie de imagini referitoare la experiențele fericite pe care te aștepți să le trăiești în cursul zilei. Savurează-le bucuria. Astfel de gânduri vor da evenimentelor cursul dorit de tine. Nu afirma că lucrurile nu vor merge bine în ziua respectivă. Prin simplul fapt că spui asta, poți ajuta ca situația să evolueze negativ. Vei atrage asupra ta fiecare factor, mic sau mare, ce va contribui la împrejurările nefericite. Ca rezultat, te vei trezi întrebându-te: „De ce îmi merg toate prost? Ce se întâmplă cu lumea?“

Motivul poate fi identificat direct în gândurile cu care ți-ai început ziua.

Mâine încearcă, în schimb, acest plan. Când te trezești, spune de trei ori, cu voce tare, fraza următoare: „Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul; să ne bucurăm și să ne veselim întru ea“ (Psalmul 117:24). Însă personalizeaz-o și spune: „Mă voi bucura și mă voi veseli în ea.“ Repetă propoziția cu voce tare, clară, cu un ton și un accent pozitiv. Afirmația, desigur, e din Biblie și constituie un remediu bun pentru nefericire. Dacă o repeți de trei ori înainte de micul dejun și meditezi asupra sensului cuvintelor, vei schimba caracterul zilei, întrucât o începi prin prisma unei psihologii a fericirii.

În vreme ce te îmbraci, te bărbierești sau iei micul dejun, spune, cu voce tare, câteva remarci precum cele care urmează: „Cred că voi avea parte de o zi minunată. Cred că voi rezolva cu succes toate problemele care vor apărea astăzi. Mă simt bine fizic, mintal, emoțional. E minunat să fii viu. Sunt recunoscător pentru tot ceea ce am avut în trecut, pentru tot ceea ce am acum și pentru tot ceea ce voi avea în viitor. Lucrurile nu vor merge prost. Dumnezeu e aici, iar El e alături de mine și va avea grijă să mă aducă la liman. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru fiecare lucru bun."

Am cunoscut un individ destul de nefericit, care îi spunea mereu soției la micul dejun: „Asta va fi o altă zi dificilă." Nu credea cu adevărat în ceea ce spunea, însă avea o superstiție mentală, considerând că dacă spunea că ziua va fi dificilă, ea ar putea fi în final ușoară. Însă lucrurile au început să meargă realmente prost pentru el, ceea ce nu era surprinzător, deoarece, dacă vizualizezi și afirmi un rezultat nefericit, tinzi să creezi exact acel gen de împrejurare. Prin urmare, afirmă rezultate fericite la începutul fiecărei zile și vei fi surprins de cât de des vor lua lucrurile această turnură pozitivă.

Însă nu e suficient să aplici asupra minții chiar și o astfel de terapie importantă a afirmării, după cum am sugerat-o. În același timp, de-a lungul zilei, trebuie să îți bazezi acțiunile și atitudinile pe principiile fundamentale ale unei existențe fericite.

Unul dintre cele mai simple principii de bază e cel al iubirii și al bunăvoinței umane. E uimitoare fericirea pe care o va genera o exprimare sinceră a compasiunii și a blândeții.

Prietenul meu Samuel Shoemaker a scris o povestire emoționantă despre un prieten comun, Ralston Young,

care și-a câștigat celebritatea în rolul comisionarului nr. 42 din Grand Central Station din New York. El își câștigă existența prin a căra bagaje, însă adevărata sa ocupație e să trăiască în spiritul lui Cristos pe post de comisionar într-una dintre cele mai mari gări din lume. În timp ce transportă valiza unei persoane, el încearcă să împartă cu aceasta puțină frăție creștină. Își privește cu atenție clientul, pentru a vedea dacă îi poate inspira cumva mai mult curaj și speranță. E foarte abil în această privință.

De pildă, într-o zi, a fost rugat să conducă o bătrânică la tren. Aceasta era imobilizată într-un scaun cu rotile, astfel încât a apelat la ascensor. În vreme ce o ajuta să intre în lift, a observat că femeia era cu ochii în lacrimi. În timp ce ascensorul cobora, Ralston Young și-a închis ochii și l-a întrebat pe Dumnezeu cum ar putea s-o ajute pe bătrână, iar Domnul i-a dat o idee. În momentul în care au ieșit din ascensor, el i-a spus bătrânei, zâmbind: „Doamnă, dacă îmi permite-ți să spun, azi purtați o pălărie foarte frumoasă."

Ea l-a privit și a răspuns: „Mulțumesc."

„Și aș putea să adaug, a continuat el, că aveți o rochie tare drăguță. Îmi place mult."

Fiind femeie, aceste complimente i-au făcut plăcere, iar în ciuda faptului că nu se simțea bine, s-a luminat la față și a întrebat: „Ce te face să spui astfel de lucruri frumoase despre mine? Foarte amabil din partea ta."

„Ei bine, a spus el, am văzut cât de nefericită erați. Am văzut că plângeați și l-am rugat pur și simplu pe Domnul să vă ajute. Domnul a spus: «Vorbește-i despre pălăria ei.» Mențiunea despre rochie a fost ideea mea." Ralston Young și Dumnezeu au știut cum să îndepărteze mintea femeii de la problemele ei.

„Nu vă simțiți bine?“, a întrebat el.

„Nu, a răspuns ea. Am mereu dureri. Nu scap niciodată de ele. Uneori am senzația că nu le mai suport. Știi cumva ce înseamnă să ai mereu dureri?“

„Da, doamnă, știu, pentru că mi-am pierdut un ochi și mă durea groaznic zi și noapte“, i-a răspuns Ralston.

„Însă, a spus ea, acum pari fericit. Cum ai reușit?“

Până la acel moment, Ralston o așezase deja pe femeie pe locul ei din tren și a spus: „Doar prin rugăciune, doamnă, doar prin rugăciune.“

Ea a răspuns încet: „Poate puterea, doar prin ea însăși, să îți ia durerea?“

„Păi, a răspuns Ralston, poate că nu o ia mereu. Nu pot spune asta, însă mă ajută întotdeauna să o depășesc, astfel încât parcă nu mă mai doare așa de tare. Rugați-vă, doamnă, și mă voi ruga și eu pentru dumneavoastră.“

Lacrimile se uscaseră acum pe fața femeii, iar ea l-a privit cu un zâmbet frumos, l-a luat de mână și i-a spus: „Mi-ai făcut un mare bine.“

A trecut un an și, într-o noapte, aflat în Grand Central Station, Ralston Young a fost chemat la Informații. Acolo se afla o femeie tânără, care i-a spus: „Îți aduc un mesaj de la o persoană decedată. Înainte de a muri, mama m-a rugat să te găsesc și să îți spun cât de mult ai ajutat-o anul trecut, când ai dus-o la tren în scaunul cu rotile. Ea își va aminti mereu de tine, chiar și în eternitate. Își va aminti de tine pentru că ai fost atât de bun, de afectuos și de înțelegător.“ După care tânăra femeie a izbucnit în lacrimi și a început să suspine.

Ralston a stat în tăcere lângă ea. Apoi a spus: „Nu plânge, domniță, nu plânge. Nu ar trebui să plângi. Spune o rugăciune de mulțumire."

Surprinsă, fata a spus: „De ce ar trebui să spun o rugăciune de mulțumire?"

„Pentru că, a răspuns Ralston, mulți oameni au rămas orfani la o vârstă mult mai fragedă decât tine. Mama a fost alături de tine multă vreme și încă mai este. O vei vedea din nou. Ea e acum alături de tine și va fi mereu lângă tine. Poate că e chiar acum cu noi, alături de noi doi, în timp ce vorbim."

Suspinele au încetat și lacrimile s-au uscat. Bunătatea lui Ralston a avut asupra fiicei același efect de odinioară asupra mamei. În această gară uriașă, prin care tranzitează mii de oameni, cei doi au simțit prezența celui care l-a inspirat pe comisionar să emane dragoste.

„Acolo unde e dragoste, a spus Tolstoi, e și Dumnezeu" și, am putea adăuga, acolo unde se află Dumnezeu și dragostea, există fericire. Prin urmare, un principiu practic în crearea fericirii e cultivarea iubirii.

Un bărbat cu adevărat fericit este prietenul meu, H.C. Mattern, care, având o soție la fel de fericită, Mary, călătorește prin țară în cursul activităților sale. Domnul Mattern poartă cu sine o carte de vizită pe spatele căreia e declarată filozofia de viață care le-a adus fericire lui, soției și nenumărator alte persoane care au fost suficient de norocoase pentru a fi simțit impactul personalităților celor doi.

Pe cartea de vizită scrie: „Calea către fericire: păstrează-ți inima lipsită de ură și mintea lipsită de griji. Trăiește simplu, așteaptă-te la puțin, oferă mult.

Umple-ți viața cu dragoste. Împrăștie raze de soare. Uită de tine, gândește-te la alții. Fă celor din jur ceea ce ai vrea să-ți facă ei ție. Încearcă acest lucru timp de o săptămână și vei fi surprins [de rezultate]."

În timp ce citești aceste cuvinte, ai putea spune că „Nu e nimic nou în asta". Există totuși ceva nou în cazul în care nu ai încercat niciodată să pui acest îndemn în practică. Atunci când începi să îl practici, vei descoperi că aceasta este cea mai nouă, mai proaspătă și mai uimitoare metodă de existență fericită și plină de împliniri pe care ai utilizat-o vreodată. Ce importanță are să cunoști aceste principii dacă nu le-ai folosit niciodată? O astfel de ineficiență în existența umană e tragică. Faptul că un bărbat a trăit în sărăcie, deși în pragul ușii sale există aur, e un indiciu al unei abordări neînțelepte a vieții. Această filozofie simplă e calea către fericire. Practică aceste principii vreme de doar o săptămână, așa cum sugerează domnul Mattern, iar dacă ele nu au început să genereze o fericire autentică, înseamnă că nefericirea ta e într-adevăr foarte adânc înrădăcinată.

Desigur, pentru a conferi putere acestor principii ale fericirii și pentru a le face să funcționeze, este necesar să le susții printr-o calitate dinamică a minții. Fără putere spirituală, nu ai șanse să obții rezultate eficiente prin aplicarea principiilor spirituale. Atunci când cineva trece în interior printr-o schimbare spirituală dinamică, aplicarea cu succes a ideilor producătoare de fericire devine extraordinar de ușoară. Dacă începi să folosești principii spirituale, indiferent cu câtă neîndemânare, vei simți gradual o putere în plan interior. Te pot asigura că acest fapt îți va genera cea mai intensă stare de fericire pe care ai simțit-o vreodată. De asemenea, e o stare care se va menține

atâta vreme cât vei duce o viață centrată pe Dumnezeu.

În călătoriile mele prin țară, am întâlnit un număr tot mai mare de indivizi cu adevărat fericiți. Sunt persoane care au practicat tehnicile descrise în această carte, pe care le-am prezentat în alte volume și în alte scrieri și prelegeri, pe care alți scriitori și vorbitori le-au transmis persoanelor receptive. E uimitor felul în care oamenii pot fi inoculați cu fericire printr-o experiență interioară de schimbare spirituală. Oamenii de oriunde și de toate tipurile trăiesc, în prezent, această experiență. De fapt, ea a devenit unul dintre cele mai populare fenomene ale timpurilor noastre, iar dacă va continua să se extindă și să se dezvolte, persoana care nu a avut o experiență spirituală va fi considerată a fi depășită, de modă veche. În prezent, e un semn de inteligență să fii viu din punct de vedere spiritual. Doar o mentalitate înapoiată, ultraconservatoare e ignorantă față de acea transformare generatoare de fericire de care oamenii de pretutindeni se bucură în aceste momente.

Recent, după ce am susținut o prelegere într-un anumit oraș, un bărbat corpolent, robust și arătos a venit la mine. M-a bătut pe umăr cu o asemenea forță încât era să mă rostogolesc.

„Doctore, a spus cu o voce tunătoare, nu vrei să ieși cu gașca? Dăm o petrecere de pomină acasă la Smith și am vrea să vii cu noi. O să fie un bairam pe cinste și trebuie să vii și tu.“ Acesta a fost felul picant în care omul mi-a lansat invitația.

Ei bine, evident că propunerea nu a sunat ca un eveniment la care se cuvine să participe un preot, iar eu am ezitat. Îmi era teamă că o să fiu un spărgător de petrecere, astfel încât am început să caut scuze.

„Hai, lasă scuzele, a spus prietenul meu. Nu-ți fă griji, ăsta e genul tău de petrecere. Vei fi surprins. Vino. Vei trăi cea mai intensă senzație din viața ta."

Astfel încât am încuviințat și am plecat împreună cu prietenul meu în vervă și plin de viață, iar acesta avea cu siguranță una dintre cele mai molipsitoare personalități pe care le întâlnisem în destul de multă vreme. Curând, am ajuns la o casă mare, amplasată în spatele unor copaci, cu o stradă largă de acces până la poartă. Zgomotul care se auzea prin ferestrele deschise lăsa să se înțeleagă că petrecerea era în plină desfășurare și mă întrebam ce mă aștepta înăuntru. Gazda mea, cu un strigăt puternic, m-a tras în cameră și am început să ne strângem îndelung mâinile, după care am fost prezentat unui grup mare de persoane vesele și exuberante. Erau acolo o mulțime de oameni fericiți și bucuroși.

M-am uitat în jur după un bar, însă nu am zărit niciunul. Tot ceea ce se servea era cafea, suc de fructe, băutură răcoritoare de ghimbir, sandvișuri și înghețată, însă acestea erau din belșug.

„Acești oameni trebuie să se fi oprit undeva înainte să ajungă aici", am comentat față de un prieten.

El a fost șocat și a spus: „Să se fi oprit undeva? Ah, nu înțelegi. Acești oameni sunt în dispoziția corectă, însă nu genul de «dispoziție» la care te gândești. Sunt surprins de remarca ta, a spus el. Chiar nu îți dai seama de ce sunt atât de fericiți acești oameni? Au fost reînnoiți pe plan spiritual. Posedă ceva de valoare. Au fost eliberați față de ei înșiși. L-au descoperit pe Dumnezeu ca pe o realitate vie, vitală, autentică. Da, sunt într-o dispoziție bună, însă nu genul de dispoziție pe care o găsești într-o sticlă. Dispoziția bună izvorăște din inima lor."

După care am înțeles la ce se referea. Aceasta nu era o mulțime de oameni cu fețe triste și mișcări greoaie. Printre ei se aflau liderii orașului — oameni de afaceri, avocați, doctori, profesori, oameni de societate — și mulți oameni obișnuiți care se distrau de minune la această petrecere, vorbind despre Dumnezeu și făcând acest lucru în cea mai naturală manieră imaginabilă. Își povesteau unul altuia despre schimbările care se produseseră în viața lor prin intermediul puterii spirituale care i-a revitalizat.

Cei care au impresia, naivă, că nu poți să râzi și să fii vesel dacă ești o persoană religioasă ar fi trebuit să participe la petrecerea respectivă.

Ei bine, am plecat de la acea petrecere având în minte un verset din Biblie: „Întru El era viață și viața era lumina oamenilor“ (Ioan 1:4). Aceasta era lumina pe care am văzut-o pe chipurile acelor oameni fericiți. O lumină lăuntrică era reflectată pe fețele lor, iar ea provenea dintr-o trăire spirituală efervescentă. Viața înseamnă vitalitate, iar acești oameni își primeau în mod evident vitalitatea de la Dumnezeu. Descoperiseră puterea care creează fericire.

Acest incident nu este unul izolat. Mă aventurez să afirm că în propria comunitate, dacă privești în jur, vei găsi multe persoane de genul celor pe care le-am descris mai sus. Dacă nu poți găsi astfel de oameni în propriul oraș, vino la Biserica Marble Collegiate, din New York, și vei găsi o mulțime. Însă poți căpăta aceeași dispoziție sufletească prin lectura acestei cărți dacă pui în practică principiile simple exprimate în continuare.

Pe măsură ce citești acest volum, crede ceea ce citești, pentru că e adevărat; apoi începe să pui în aplicare sugestiile practice pe care le conține cartea și vei avea,

la rândul tău, experiența spirituală care generează o fericire de o astfel de calitate. Știu că e așa pentru că mulți dintre cei pe care i-am menționat și îi voi menționa în capitolele următoare și-au primit noua viață vibrantă în același mod. Apoi, fiind schimbat pe dinăuntru, vei începe să simți nu nefericire, ci o fericire de o asemenea calitate, încât te vei întreba dacă mai trăiești în aceeași lume. De fapt, aceasta nu va mai fi la fel pentru că tu nu vei mai fi aceeași persoană, iar ceea ce ești determină lumea în care trăiești, astfel încât, pe măsură ce te schimbi, se schimbă și lumea.

Dacă fericirea este determinată de gândurile noastre, e necesar să îndepărtezi toate gândurile care generează depresie și descurajare. Acest lucru poate fi făcut, în primul rând, prin simpla decizie de a proceda astfel; în al doilea rând, prin utilizarea unei tehnici ușor de implementat, pe care am sugerat-o unui om de afaceri. L-am întâlnit la un prânz oficial și rareori mi-a fost dat să văd o persoană mai mâhnită. Conversația cu el ar fi fost extrem de deprimantă dacă i-aș fi permis să mă afecteze. Mustea a pesimism. Auzindu-l vorbind, ai fi crezut că totul se îndreaptă spre ruină. Desigur, bărbatul era obosit. Problemele acumulate îi inundaseră mintea, care își căuta eliberarea într-o retragere din această lume care era prea solicitantă pentru rezervele de energie epuizate. Problema principală era modelul său depresiv de gândire. Avea nevoie de o infuzie de lumină și credință.

Astfel, am afirmat destul de îndrăzneț: „Dacă vrei să te simți mai bine și să nu mai fii atât de nefericit, îți pot da un remediu care te va însănătoși."

„Ce poți să faci?, a pufnit el ironic. Înfăptuiești miracole?"

„Nu, am răspuns, însă te pot pune în legătură cu un făptuitor de miracole care îți va îndepărta starea de nefericire și îți va oferi o perspectivă nouă asupra vieții. Vorbesc serios", am concluzionat, în timp ce ne despărțeam.

Bărbatul a părut să devină curios, pentru că ulterior m-a contactat și i-am dat o cărțulie de-ale mele, numită *Thought Conditioners*[**]. Ea cuprinde patruzeci de gânduri generatoare de sănătate și fericire. Deoarece e o carte de buzunar, i-am sugerat să o poarte cu sine pentru a o consulta cu ușurință și să strecoare în mintea sa unul dintre cele patruzeci de gânduri în fiecare zi, timp de patruzeci de zile. Apoi i-am recomandat să memoreze fiecare gând, permițându-i astfel să se instaleze în conștiință și să vizualizeze cum gândul sănătos exercită o influență liniștitoare și tămăduitoare asupra minții sale. L-am asigurat că, dacă va urma planul, gândurile sănătoase le vor îndepărta pe cele bolnave care îi subminau bucuria, energia și capacitatea creativă.

Ideea i s-a părut, la început, puțin cam bizară și s-a îndoit întrucâtva de ea, însă a urmat instrucțiunile. După aproximativ trei săptămâni, m-a sunat și a strigat în telefon: „Măi să fie, tehnica asta chiar funcționează! E minunat. Am scăpat de starea de depresie și nu aș fi crezut că e posibil."

El este și în ziua de azi „scăpat de depresie" și e o persoană cu adevărat fericită. Starea sufletească plăcută a devenit posibilă pentru că a ajuns să stăpânească puterea de a-și crea propria fericire. A comentat mai târziu în mod sincer că prima dificultate mentală a fost să se confrunte cu faptul că, deși nefericirea il făcea să se simtă jalnic, se obișnuise cu gândurile de autocompătimire și de autoflagelare. Era

conștient de faptul că gândurile bolnave erau cauza problemei sale, însă nu a fost dispus să depună efortul necesar de a-și dori schimbarea suficient de mult pentru ca aceasta să se producă cu adevărat. Însă când a început să introducă în minte, sistematic, gânduri spirituale sănătoase, așa cum fusese îndrumat, a început să-și dorească mai întâi o viață nouă, apoi să își dea seama de faptul uimitor că ar putea avea această viață, iar apoi de faptul extraordinar că o primea. Rezultatul a fost că, după procesul de transformare a sa de aproximativ trei săptămâni, în sufletul său s-a instalat sentimentul de fericire.

În prezent, peste tot în această țară există grupuri de oameni care au găsit calea fericirii. Dacă putem avea fie și un singur astfel de grup în fiecare oraș, orășel și sat din America, putem schimba viața acestei țări într-o perioadă foarte scurtă de timp. Și la ce fel de grup mă refer? Dă-mi voie să-ți explic.

Țineam un discurs într-un oraș din Vestul Mijlociu și m-am întors în camera de hotel destul de târziu. Am vrut să dorm puțin, deoarece a doua zi trebuia să mă trezesc la cinci și jumătate pentru a prinde un avion. În timp ce mă pregăteam să intru în pat, a sunat telefonul, iar o doamnă a spus: „Sunt vreo cincizeci de persoane acasă la mine și te așteptăm cu toții să ne faci o vizită."

I-am explicat că nu puteam veni din cauza orei matinale la care plecam a doua zi dimineața.

„Ah, a spus ea, dar doi bărbați sunt deja în drum către tine. Ne-am rugat pentru tine și vrem să vii să te rogi împreună cu noi înainte să pleci din oraș."

Mă bucur că am mers la întâlnire, deși nu prea am dormit în noaptea respectivă.

Cei doi bărbați care veniseră să mă conducă erau foști alcoolici care fuseseră vindecați prin puterea credinței. Erau doi dintre cei mai fericiți și mai plăcuți indivizi pe care ți i-ai putea imagina.

Casa la care m-au dus era plină până la refuz. Oamenii stăteau pe scări, pe mese, pe podea. Un bărbat se rezema de un pian mare. Și ce făcea toată lumea? Se adunase să se roage împreună. Mi-au spus că șase astfel de grupuri de rugăciune se întâlneau regulat în oraș.

Nu mai participasem niciodată la o astfel de adunare. Nu era nici pe departe un grup amorțit, monoton. Era o mulțime autentică de oameni relaxați, fericiți. M-am simțit profund mișcat. Atmosfera din acea încăpere era cu adevărat înălțătoare. Cei din grup au început să cânte, iar eu nu am auzit niciodată astfel de cântări. Camera s-a umplut de râsete și de bună dispoziție.

Apoi, o femeie, care am observat că avea proteze, s-a ridicat și a spus: „Mi-au zis că nu voi mai putea merge niciodată. Vrei să mă vezi mergând?“ După care s-a ridicat și s-a plimbat prin cameră.

„Cum a fost posibil?“, am întrebat.

„Isus“, a răspuns ea simplu.

În continuare, o fată frumoasă a spus: „Ai văzut vreodată o victimă a drogurilor? Ei bine, eu am fost una dintre ele și am fost vindecată.“ Tânăra femeie frumoasă, modestă și fermecătoare a afirmat la rândul ei: „Isus m-a vindecat.“

Apoi, doi parteneri, care se înstrăinaseră unul de celălalt, mi-au spus că au fost aduși din nou împreună și că erau mai fericiți decât înainte.

„Cum s-a întâmplat?“, am întrebat. Iar răspunsul lor a fost: „Isus a făcut acest lucru posibil.“

Un bărbat a spus că fusese victima alcoolului, că și-a împovărat familia până când membrii acesteia au ajuns să trăiască într-o sărăcie cruntă, iar el a ajuns o persoană ratată. Iar acum, în timp ce stătea în fața mea, avea din nou o personalitate puternică, sănătoasă. L-am întrebat cum a fost posibilă această transformare, iar el a dat din cap și a spus: „Isus m-a ajutat.“

După care adunarea a început iarăși să cânte, cineva a redus intensitatea luminilor și ne-am ținut de mâini într-un cerc mare. Mă simțeam ca și cum aș fi ținut un fir electric. Energia umplea camera respectivă. Fără nicio îndoială, eram persoana cea mai puțin evoluată pe plan spiritual din acel grup. Am știut, în acel moment, că Isus Cristos se afla acolo și că acei oameni îl găsiseră. Ei fuseseră atinși de puterea Lui. Acesta le dăduse viață nouă. Această viață inunda încăperea cu o efervescență de neoprit.

Acesta e secretul fericirii. Toate celelalte lucruri sunt secundare. Dacă treci printr-o astfel de experiență, ai parte de o fericire reală, desăvârșită, bucurându-te de tot ceea ce viața de pe pământ și cea cerească au mai bun de oferit.

## Note:

** Norman Vincent Peale, *Thought Conditioners*, lucrare publicată de Foundation for Christian Living, Route 22, Pawling, New York, 12562. (*N. a.*)

# CAPITOLUL 6
# Nu te mai frământa, nu te mai tulbura

UNII OAMENI ÎȘI FAC VIAȚA DIFICILĂ în mod inutil, pentru că își risipesc forța și energia frământându-se și tulburându-se.

Te frământi și te tulburi vreodată? Iată un portret al tău în cazul în care o faci. Când te frământi, înseamnă că dai în clocot, explodezi de furie, te agiți, te pierzi cu firea, fermentezi pe dinăuntru. A te tulbura are o semnificație echivalentă. Starea aduce aminte de un copil bolnav, al cărui plâns ba se aude, ba nu. Încetează doar pentru a începe din nou. Are o natură iritantă, deranjantă, pătrunzătoare. A te frământa e un termen copilăresc, însă el descrie reacția emoțională a multor adulți.

Biblia ne sfătuiește: „Nu cu mânia…“ (Psalmi 37:1). Acesta e un sfat bun pentru oamenii vremurilor noastre. Trebuie să ne oprim din agitație și să ne liniștim dacă dorim să avem puterea de a trăi eficient. Și cum putem face acest lucru?

Un prim pas e să îți încetinești ritmul. Nu ne dăm seama în ce măsură s-a accelerat tempoul vieților noastre și nici cu ce viteză ne deplasăm. Multe persoane își distrug trupurile fizice cu acest ritm, însă, ceea ce e mai tragic, își destramă, totodată, sufletul și mintea. E posibil pentru o persoană să ducă o existență liniștită din punct de vedere fizic și totuși să își mențină un tempo emoțional ridicat. Chiar și un invalid poate trăi într-un ritm alert din acest punct de

vedere. Caracterul gândurilor noastre determină ritmul. Când mintea trece de la o stare febrilă la alta, ea devine și mai febrilă, iar rezultatul e o stare apropiată de irascibilitate. Ritmul vieții moderne trebuie încetinit dacă nu dorim să suferim profund din cauza stimulării și suprasolicitării exagerate care ne epuizează. Această suprastimulare produce toxine otrăvitoare în corp și cauzează o boală emoțională. Produce oboseală și un sentiment de frustrare, astfel încât ne frământăm și ne agităm în legătură cu orice, de la problemele personale, până la starea națiunii și a lumii. Dacă efectul acestei surescitări emoționale e atât de pronunțat la nivel fizic, care sunt efectele exercitate asupra esenței interioare profunde a personalității, cunoscută sub denumirea de suflet?

E imposibil să ai parte de o pace a sufletului dacă ritmul e accelerat în asemenea măsură. Dumnezeu nu va merge atât de repede. Nu va încerca să țină pasul cu tine. El spune de fapt: „Dacă vrei, ia-o înainte cu acest ritm nebunesc, iar când te vei epuiza, îți voi oferi tămăduire. Însă îți pot îmbogăți viața atât de mult dacă vei încetini ritmul acum, dacă vei trăi, te vei mișca și îți vei uni ființa cu Mine." Dumnezeu se mișcă imperturbabil, lent și într-o organizare perfectă. Singurul ritm în care e înțelept să trăiești e ritmul lui Dumnezeu. Dumnezeu își împlinește sarcinile, acestea sunt executate bine, iar El le face pe toate fără să se grăbească. Nici nu se frământă, nici nu se agită. E liniștit și, prin urmare, eficient. Același ritm ne este oferit nouă: „Pace vă las vouă, pacea Mea o dau vouă..." (Ioan 14:27).

Într-un fel, această generație e jalnică, în special în marile orașe, din cauza efectului tensiunii nervoase, a activităților de divertisment și a zgomotului, însă -

maladia se extinde și în districtele rurale, pentru că tensiunea se transmite pe calea aerului.

Am fost amuzat de o bătrână care, vorbind despre aceste probleme, a spus: „Viața este ce se întâmplă zilnic…“ Această remarcă a exprimat sugestiv presiunea, responsabilitățile și tensiunea vieții cotidiene. Solicitările ei persistente, insistente asupra noastră sunt generatoare de tensiune.

Cineva s-ar putea întreba dacă această generație nu e cumva atât de obișnuită cu tensiunea, încât mulți dintre oameni se află în starea nefericită de a nu se simți bine fără ea. Liniștea profundă a pădurilor și a văilor atât de cunoscută strămoșilor noștri e o stare neobișnuită pentru generația din prezent. Ritmul vieții oamenilor e de așa natură, încât, în multe situații, ei manifestă o incapacitate de a apela la sursele de pace și liniște pe care le oferă lumea fizică.

Într-o după-amiază de vară, am pornit, împreună cu soția mea, într-o plimbare lungă prin pădure. Ne-am oprit la frumoasa cabană Lake Mohonk Mountain, care este amplasată într-unul dintre cele mai minunate parcuri naturale din America, 7 500 de acri de regiune montană virgină, în mijlocul căreia se află un lac ce strălucește ca o nestemată în pădure. Cuvântul *mohonk* înseamnă „lacul din cer“. Cu multe epoci în urmă, un mare tumult terestru a ridicat aceste creste abrupte. Vii din adâncul pădurii pe un promontoriu semeț, iar ochii ți se odihnesc pe un peisaj format din marile văi situate între dealuri, presărate cu stânci străvechi precum Soarele. Aceste păduri, acești munți și aceste văi alcătuiesc ceea ce constituie cu siguranță un refugiu față de orice tulburare provocată de agitația lumii.

În acea după-amiază, în timp ce ne-am plimbat, au căzut rafale de ploaie de vară întrerupte de apariția soarelui. Eram uzi până la piele și am început să ne facem griji pentru că ne șifonasem hainele. Apoi ne-am zis că e normal ca o ființă umană să facă, din când în când, un duș cu apă curată de ploaie, că ploaia cade rece și proaspătă pe chipul cuiva și că poți sta oricând la soare pentru a te usca. Am mers pe sub copaci și am vorbit, după care au urmat momente de tăcere.

Ascultam, cu mare atenție, tăcerea. În sensul strict, pădurile nu sunt niciodată nemișcate. Există mereu o activitate frenetică, însă natura nu face zgomote stridente, indiferent de amploarea manifestărilor ei. Sunetele naturii sunt tăcute, armonioase.

În acea după-amiază frumoasă, natura și-a așternut tăcerea mângâietoare asupra noastră, iar noi am simțit realmente cum dispărea tensiunea.

Chiar în timp ce eram vrăjiți de liniște, sunetele vagi ale unei melodii au ajuns până la noi. Era genul de - muzică nervoasă, încordată, de dans. De îndată, prin pădure au apărut trei persoane tinere, două femei și un bărbat, ultimul având un radio portabil.

Erau trei oameni de la oraș ieșiți la o plimbare prin pădure și, destul de nefericit, își aduceau cu ei zgomotul. Erau totuși tineri amabili, pentru că s-au oprit și am avut o discuție plăcută cu ei. Mi-a trecut prin cap să îi rog să închidă aparatul și să asculte muzica pădurii, însă am simțit că nu e treaba mea să îi instruiesc, iar în cele din urmă au plecat pe drumul lor.

Am vorbit cu soția despre ceea ce pierd acești tineri, despre faptul că ar putea trece prin această pace a naturii plecându-și urechea la o muzică veche de când

lumea, la o armonie și la o melodicitate pe care omul nu le-a egalat niciodată: cântecul vântului printre ramuri, notele dulci ale păsărilor care cântă din toată inima, întreaga muzică de fundal a sferelor.

Aceasta poate fi încă găsită în America în pădurile și câmpiile noastre, în văile și în munții noștri, acolo unde valurile înspumate ale oceanului scaldă nisipul țărmurilor. Amintește-ți cuvintele lui Isus: „Veniți voi înșivă de o parte, în loc pustiu, și odihniți-vă puțin“ (Marcu 6:31). Chiar acum, când scriu aceste cuvinte și îți dau acest sfat bun, îmi amintesc de momente în care a fost necesar să pun în practică același adevăr, care accentuează faptul că trebuie să ne disciplinăm constant pentru a rămâne liniștiți dacă vrem să simțim beneficiile păcii sufletești.

Într-o zi de toamnă, doamna Peale și cu mine am făcut o călătorie în Massachusetts pentru a-l vizita pe fiul nostru, John, la Deerfield Academy. I-am spus că urma să sosim la ora 11 și noi ne mândrim cu bunul și vechiul obicei american al promptitudinii. Prin urmare, fiind puțin în întârziere, conduceam prin peisajul de toamnă cu viteza la limita siguranței. Soția mea a spus: „Norman, ai văzut dealul ăla splendid luminat de soare?“

„Ce deal?“, am întrebat.

„Tocmai am trecut pe lângă el, e pe partea cealaltă, a explicat ea. Privește acel copac frumos.“

„Care copac?“ Eram deja la o milă depărtare de el.

„Acesta e unul dintre cele mai minunate peisaje pe care le-am admirat vreodată, a spus soția mea. Ai fi crezut că este posibil să vezi toamna asemenea culori pe aceste dealuri din New England? De fapt, a spus ea, priveliștea mă face fericită.“

Remarca ei m-a impresionat atât de mult, încât am oprit mașina și am mers înapoi, un sfert de milă, la un lac mărginit de dealuri înalte, îmbrăcate în culori de toamnă. Am stat, am privit și am meditat. Dumnezeu, cu geniul și priceperea Sa, a pictat scena respectivă în culori variate, pe care doar El le poate amesteca. În apele neclintite ale lacului se reflecta imaginea gloriei Sale, pentru că dealul își răsfrângea culorile de neuitat în oglinda apelor.

O vreme destul de îndelungată am stat într-o liniște deplină, până când, în cele din urmă, soția mea a rupt tăcerea prin singurul comentariu adecvat pe care l-ar putea face cineva: „[Domnul] la apa odihnei m-a hrănit“ (Psalmul 22:2). Am ajuns la Deerfield la ora 11, însă nu eram obosiți. Dimpotrivă, eram profund înviorați.

Pentru a reduce tensiunea care pare să domine oamenii de pretutindeni, putem începe prin reducerea propriului ritm. Pentru a face acest lucru, va trebui să-ți încetinești tempoul, să te liniștești. Nu te frământa. Nu te agita. Practică starea de pace a sufletului. Practică „pacea lui Dumnezeu, care covârșește orice minte“ (Filipeni 4:7). După care observă senzația de putere tăcută care izvorăște în tine.

Un prieten de-ai mei, care a fost îndemnat să ia un concediu obligatoriu de odihnă ca rezultat al „presiunii“, mi-a scris: „Am învățat multe lecții pe durata acestei perioade de odihnă forțată. Acum știu mai bine ca niciodată că în liniște devenim conștienți de prezența Lui. Viața poate deveni ambiguă, confuză. Însă «apa noroioasă, spune Lao Zi, dacă se liniștește, devine limpede».“

Un medic a dat un sfat mai degrabă ciudat unui pacient, un om de afaceri agresiv, extrem de motivat și

energic. Surescitat, acesta i-a spus doctorului că avea o mulțime de treburi de care trebuia musai să se ocupe imediat.

„Îmi iau servieta acasă în fiecare noapte și aceasta e plină ochi cu hârțoage de serviciu", a spus el pe un ton agitat.

„De ce îți iei de muncă acasă în fiecare noapte?", a întrebat doctorul liniștit.

„Trebuie să mă ocup de treburi", a pufnit omul de afaceri.

„Nu se poate ocupa altcineva de ele sau să te ajute?", a întrebat medicul.

„Nu, a declarat nervos bărbatul. Sunt singurul care poate să facă treburile respective. Problemele trebuie rezolvate corect și doar eu pot face asta și mai trebuie să le rezolv rapid. Totul depinde de mine."

„Dacă îți prescriu un tratament, îl vei urma?", a întrebat doctorul.

Ceea ce urmează, fie că îți vine a crede, fie că nu, a fost rețeta medicului. Pacientul său urma să își ia liber două ore în fiecare zi de lucru și să facă o plimbare lungă. După care trebuia să își ia liber jumătate de zi pe săptămână și să petreacă acel interval într-un cimitir.

Uimit, pacientul a întrebat: „De ce să petrec jumătate de zi într-un cimitir?"

„Pentru că, a răspuns doctorul, vreau să te plimbi în jur și să te uiți la pietrele de mormânt ale bărbaților care s-au mutat acolo permanent. Vreau să meditezi la faptul că mulți dintre ei sunt acolo pentru că au gândit ca tine, că întreaga lume se sprijină pe umerii lor.

Meditează la faptul solemn că după cei vei ajunge acolo pentru veșnicie lumea va continua la fel ca înainte și, la fel de importanți ca și tine, alți oameni vor fi în măsură să facă munca pe care o faci tu acum. Îți sugerez să te așezi pe una dintre acele pietre de mormânt și să repeți această afirmație:
«...Că o mie de ani înaintea ochilor Tăi sunt ca ziua de ieri, care e trecut și ca straja nopții.» (Psalmul 89:4)".

Pacientul a prins ideea. Și-a încetinit ritmul. A învățat să își delege autoritatea. A dobândit un sentiment adecvat al propriei importanțe. Nu s-a mai agitat, nu s-a mai frământat. A devenit liniștit. Și, s-ar putea adăuga, își face treaba mai bine. Dezvoltă o organizație mai competentă și recunoaște că afacerea lui e într-o formă mai bună.

Un industriaș faimos era tensionat, de fapt, se afla într-o stare mentală extrem de încordată. După cum a descris el însuși, „sărea din pat în fiecare dimineață și trecea direct într-o viteză superioară. Era într-o asemenea grabă, sub o asemenea presiune, încât «la micul dejun mânca ouă fierte moi pentru că alunecau mai ușor pe gât»." Acest ritm febril îl lăsa extenuat și epuizat în mijlocul zilei. Cădea în pat mort de oboseală în fiecare noapte.

Se întâmpla ca locuința lui să fie situată într-o dumbravă. Dimineața, neputând să mai doarmă, se trezea și stătea la fereastră. A remarcat, cu interes, trezirea unei păsări. A observat că o pasăre doarme cu capul sub aripă și cu penele întinse de jur-împrejurul trupului. Când se trezea, își scotea ciocul de sub pene, arunca o privire somnoroasă în jur, își întindea un picior cât era de lung, răsfirând în același timp aripa peste picior până când arăta ca un evantai. Își retrăgea piciorul și aripa, apoi repeta același proces cu celălalt

picior și cealaltă aripă, după care își băga din nou capul în pene pentru un pui de somn delicios, ca de pisică (doar că în cazul lui era de pasăre), după care capul îi ieșea iarăși la iveală dintre pene. De această dată, pasărea privea în jur cu nerăbdare, își arunca capul pe spate, își întindea larg de încă două ori picioarele și aripile, după care emitea un cântec, un tril, un imn melodios de laudă a zilei, apoi sărea jos de pe creangă, sorbea puțină apă rece și începea să caute hrană.

Prietenul meu tensionat și-a spus: „Dacă acesta e modul în care se trezesc păsările, încet și ușor, de ce nu ar fi și pentru mine o metodă bună de a începe ziua?“ A adoptat la propriu același stîl, începând chiar să cânte, și a observat că faptul de a cânta era deosebit de benefic, deoarece reprezenta un mecanism de relaxare.

„Nu am voce, a chicotit el, însă am exersat stând liniștit într-un scaun și cântând. În mare parte, am interpretat imnuri și cântece vesele. Probabil e greu de crezut, însă am cântat. Soția mea credea că eram inconștient. Singurul lucru pe care l-am făcut în plus față de pasăre a fost să mă rog puțin, apoi, la fel ca pasărea, am simțit nevoia să mănânc ceva și am vrut un mic dejun de calitate — șuncă și ouă. Și nu m-am grăbit cu mestecatul. După aceea am mers la muncă într-o stare de relaxare a minții. Chiar am avut un start bun în ziua respectivă, fără tensiunile anterioare, iar acest lucru m-a ajutat de-a lungul zilei să fiu liniștit și relaxat.“

Un fost membru al unei echipe sportive universitare mi-a spus că antrenorul le reamintea adesea: „Pentru a câștiga această cursă și oricare alta, vâsliți încet.“ El a subliniat faptul că vâslirea rapidă are tendința de a

rupe ritmul, iar când acesta e rupt, echipa își recuperează cu cea mai mare dificultate tempoul necesar pentru a câștiga. Între timp, alte echipe trec pe lângă grupul dezorganizat. Acesta e într-adevăr un sfat înțelept: „Pentru a merge repede, vâslește încet."

Pentru a vâsli lent sau pentru a munci lent și a menține ritmul stabil care duce la victorie, victima unui tempo ridicat va trebui să primească pacea coordonatoare a lui Dumnezeu în mintea sa, în sufletul său și, ar putea fi adăugat, în nervii și în mușchii săi.

Te-ai gândit vreodată la importanța faptului de a avea pacea lui Dumnezeu în mușchii tăi, în articulațiile tale? Poate că articulațiile tale nu vor durea atât de mult atunci când beneficiază de pacea lui Dumnezeu. Mușchii tăi vor lucra în armonie atunci când pacea lui Dumnezeu, care i-a creat, le guvernează acțiunile. Vorbește mușchilor, articulațiilor și nervilor tăi zilnic, afirmând: „Nu te tulbura" (Psalmul 37:1). Relaxează-te pe o canapea sau pe un pat, gândește-te la fiecare mușchi important din cap până-n picioare și spune-i fiecăruia: „Pacea lui Dumnezeu te atinge." Apoi practică senzația acelei păci în întregul corp. După o vreme, mușchii și încheieturile tale vor înțelege mesajul.

Încetinește ritmul, deoarece lucrul pe care ți-l dorești cu adevărat va fi acolo când vei ajunge la destinație dacă muncești în acest sens fără stres, fără tensiune. Dacă, acționând sub îndrumarea lui Dumnezeu și în ritmul Său lipsit de grabă, acel lucru dorit nu e acolo, înseamnă că nu trebuia să fie acolo. Dacă l-ai ratat, înseamnă că așa și trebuia. Prin urmare, te îndemn cu tărie să îți cauți un ritm normal, natural, ordonat de Dumnezeu. Practică și menține pacea mentală. Învață

arta de a renunța la întreaga agitație nervoasă. Pentru a face acest lucru, oprește-te la anumite intervale și spune: „Abandonez acum întreaga agitație nervoasă — aceasta curge prin mine. Sunt împăcat.“ Nu te frământa. Nu te tulbura. Practică o existență plină de pace.

Pentru a ajunge în această stare eficientă a existenței, îți recomand practicarea gândurilor pașnice. În fiecare zi, întreprindem o serie de acte desemnate să ofere trupului o îngrijire adecvată. Facem baie, ne spălâm pe dinți, facem mișcare fizică. Într-o manieră similară, ar trebui să rezervăm timp și să depunem un efort planificat pentru păstrarea sănătății mentale. O modalitate de a face acest lucru e să stai liniștit și să te gândești la o serie de gânduri calme. De exemplu, gândește-te la un munte semeț, la o vale înnegurată, la un curs de apă în care mișună păstrăvi și se reflectă Soarele, la Luna argintie care se oglindește în apă.

Cel puțin o dată la patruzeci și opt de ore, de preferat în partea cea mai ocupată a zilei, oprește-te deliberat din ceea ce faci, timp de zece sau cincisprezece minute, și practică seninătatea.

Există momente în care e absolut esențial să ne stăpânim ritmul grăbit, iar aici trebuie accentuat faptul că singura modalitate de a te opri e să te oprești efectiv.

Am mers într-un anumit oraș pentru a ține o prelegere și am fost întâmpinat la gară de un comitet. Am fost dus în grabă la o librărie, unde a urmat o sesiune de autografe. Apoi am fost luat pe sus la o masă festivă. După ce am trecut valvârtej prin masa de prânz, am alergat la o întâlnire. După întâlnire, am dat fuga înapoi la hotel, unde mi-am schimbat hainele și m-am grăbit să mă duc la o recepție, unde am întâlnit câteva sute de oameni și am dat pe gât trei pahare de punci

din fructe. După care am zburat din nou la hotel și mi s-a spus că am douăzeci de minute ca să mă îmbrac pentru cină. Pe când mă îmbrăcam, a sunat telefonul și cineva a spus: „Grăbește-te, grăbește-te, trebuie să ajungem de îndată la cină."

Agitat, am răspuns: „Cobor imediat."

Am ieșit în viteză din cameră și eram atât de surescitat, încât abia am reușit să introduc cheia în yală. Mi-am verificat la repezeală ținuta pentru a mă asigura că eram complet îmbrăcat și am alergat către lift. Dintr-odată, m-am oprit. Începusem să gâfâi. M-am întrebat: „Despre ce e vorba aici? Care e rostul acestei grabe necontenite? E ridicol!"

După care mi-am declarat independența și mi-am zis: „Nu îmi pasă dacă ajung sau nu la cină. Nu îmi pasă dacă țin sau nu un discurs. Nu sunt obligat să merg la această cină și nici să țin un discurs." Astfel încât, deliberat și lent, m-am întors în camera mea și am descuiat încet ușa. L-am sunat pe omul care mă aștepta și i-am spus: „Dacă vrei să mănânci, mergi înaintea mea. Dacă vrei să rezervi un loc și pentru mine, voi coborî puțin mai târziu, însă nu mă mai grăbesc."

Prin urmare, m-am dezbrăcat de haină, m-am descălțat, mi-am pus picioarele pe masă și am stat pur și simplu. După care am deschis Biblia și am citit foarte lent, cu voce tare, Psalmul 120:1: „Ridicat-am ochii mei la munți, de unde va veni ajutorul meu." Am închis ochii și am avut o mică conversație cu mine însumi, spunându-mi: „Haide, începe să trăiești o viață mai lentă și mai relaxată", după care am afirmat: „Dumnezeu e aici, iar pacea Lui mă atinge."

„Nu simt nevoia să mănânc, mi-am spus. Oricum mănânc prea mult. În afară de asta, cina probabil nu va fi prea grozavă, iar dacă stau liniștit acum, voi ține un discurs mai bun la ora opt."

Am stat acolo rugându-mă cincisprezece minute. Nu voi uita niciodată senzația de pace și de autocontrol pe care am avut-o la ieșirea din cameră. Am trăit sentimentul glorios de depășire a unui obstacol, de a fi obținut controlul asupra emoțiilor proprii, iar când am ajuns în încăperea unde se servea cina, cei de acolo abia terminaseră primul fel. Tot ceea ce ratasem fusese supa, care, după părerea tuturor, nu fusese o mare pierdere.

Această întâmplare a constituit o experiență minunată referitoare la prezența vindecătoare a lui Dumnezeu. Am câștigat aceste valori prin simplul fapt de a mă fi oprit, de a fi citit liniștit Biblia, de a mă fi rugat sincer și de a fi avut câteva gânduri pașnice preț de câteva momente.

Medicii sunt de părere, în general, că multe dintre problemele fizice ar putea fi evitate sau depășite prin practicarea filozofiei și a metodologiei de evitare a frământărilor și a tulburărilor.

Un cetățean marcant din New York mi-a spus că doctorul său i-a sugerat să vină la clinica noastră de la biserică, pentru că, a spus medicul, „trebuie să îți dezvolți o filozofie calmă de viață. Resursele tale de energie sunt epuizate".

„Doctorul meu este de părere că mă forțez la limită. Îmi spune că sunt prea încordat, prea tensionat și că mă frământ și mă tulbur prea mult. Îmi spune că singurul tratament sigur pentru mine e să dezvolt ceea ce el numește o filozofie pașnică de viață."

Vizitatorul meu s-a ridicat și a început să se plimbe încolo și încoace, apoi a întrebat: „Însă cum aș putea să fac asta? Ușor de zis, greu de făcut."

Apoi, acest domn agitat a continuat spunând că doctorul său i-a oferit anumite sugestii pentru dezvoltarea filozofiei liniștite de viață. Propunerile erau, într-adevăr, înțelepte. „Apoi, a explicat el, doctorul a sugerat să vin să vă văd pe voi, cei de aici de la biserică, întrucât el simte că, dacă învăț să folosesc credința religioasă într-o manieră practică, aceasta îmi va oferi pace și îmi va coborî tensiunea sanguină. Mă voi simți mai bine din punct de vedere fizic. Deși îmi dau seama că rețeta doctorului e rezonabilă, cum poate un bărbat de cincizeci de ani, cu o fire tensionată ca a mea, să își schimbe dintr-odată obișnuințele de o viață și să dezvolte această așa-zisă filozofie calmă de viață?"

Aceasta a părut să fie într-adevăr o problemă, întrucât bărbatul era un pachet de nervi. Se plimba agitat, bătea cu degetul în masă, vocea îi era stridentă. A dat impresia unui bărbat extrem de tulburat și de zăpăcit. Era evident că se afla în starea cea mai proastă și dezvăluia în mod clar un dezechilibru interior al personalității, iar evaluarea pe care i-am făcut-o ne-a oferit șansa de a-l ajuta pentru că îl înțelesesem mai bine.

Ascultându-i cuvintele și observându-i atitudinea, am înțeles încă o dată de ce Isus Cristos exercită o influență atât de mare asupra oamenilor: pentru că El deține răspunsul la astfel de probleme, iar eu am dovedit acest lucru prin schimbarea bruscă a subiectului de conversație. Fără nicio introducere, am început să recit anumite pasaje din Biblie, cum ar fi: „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă

voi odihni pe voi“ (Matei 11:28). Și din nou: „Pace vă las vouă, pacea Mea o dau vouă, nu precum dă lumea vă dau Eu. Să nu se tulbure inima voastră, nici să se înfricoșeze“ (Ioan 14:27). Și iarăși: „Tu ne vei păstra pacea noastră, că întru Tine ne punem nădejdea“ (Isaia 26:3).

Am rostit aceste cuvinte încet, deliberat, meditativ. Pe măsură ce le rosteam, am observat cum vizitatorul meu a încetat să mai fie agitat. Liniștea l-a cuprins și am stat amândoi în tăcere. Cred că am stat așa vreo câteva minute. Poate că nu a fost atât de mult, însă în cele din urmă el a inspirat profund.

„Măi, să fie, ce chestie amuzantă, a spus. Mă simt mult mai bine. Nu e ciudat? Cred că acele cuvinte și-au făcut efectul.“

„Nu, nu e vorba doar de cuvinte, am răspuns, deși ele au într-adevăr un efect remarcabil asupra minții, însă s-a produs ceva mai profund chiar în clipele rostirii lor. Ai fost atins de Medicul cu mână tămăduitoare. A fost prezent în această cameră.“

Vizitatorul meu nu a părut surprins de această - afirmație, ci a încuviințat energic, iar pe chipul său se citea convingerea. „Așa e, chiar a fost. L-am simțit. Înțeleg ce vrei să spui. Acum înțeleg — Isus Cristos mă va ajuta să dezvolt o filozofie calmă de viață.“

Acest bărbat a descoperit ceea ce tot mai mulți oameni descoperă în prezent, și anume că o credință simplă în principiile și tehnicile creștinismului și o aplicare a acestora aduce pace, liniște și, prin urmare, o nouă forță trupului, minții și spiritului. Acesta e antidotul perfect la frământări și tulburări. El ajută o persoană să se calmeze și îi pune astfel la dispoziție noi resurse de putere.

Desigur, a trebuit să îl învățăm pe acest bărbat un mod nou de gândire și de acțiune, sugerându-i lucrări scrise de experți în domeniul culturii spirituale. De exemplu, i-am oferit lecții despre mersul la biserică. I-am arătat cum să facă din frecventarea Bisericii o formă de terapie. A fost instruit în utilizarea științifică a rugăciunii și a relaxării. Iar ca rezultat al acestei practici, a devenit, în cele din urmă, un om sănătos. Oricine e dispus să urmeze acest program și să aplice cu sinceritate aceste principii în viața de zi cu zi poate, în opinia mea, să dezvolte o stare de pace și de forță interioară. Multe dintre tehnici sunt prezentate în cartea de față.

Pentru atingerea controlului emoțional, practicarea zilnică a tehnicilor de vindecare este extrem de importantă. Controlul emoțional nu poate fi obținut în vreo manieră magică sau facilă. Nu îl poți dezvolta doar pentru că citești o carte, deși acest lucru e adesea util. Singurele metode eficiente sunt practica regulată, persistentă, științifică și dezvoltarea unei credințe creative.

Îți sugerez să începi cu procedura elementară de a sta pur și simplu liniștit din punct de vedere fizic. Nu te agita prin cameră. Nu-ți frânge mâinile. Nu merge cu pas apăsat, nu striga, nu te certa, nu te plimba încolo și-ncoace. Nu te lăsa absorbit de agitație. Într-o stare tensionată, mișcările cuiva pot deveni accentuate. Prin urmare, începe de la cel mai simplu nivel, cel de a-ți controla mișcările fizice. Stai nemișcat, stai jos, întinde-te. Și, desigur, păstrează o voce calmă.

În dezvoltarea controlului și a stării de calm e necesar să gândești pașnic, întrucât corpul răspunde prompt la genul de gânduri care îți trec prin minte. E, totodată, adevărat că mintea poate fi liniștită prin calmarea mai

întâi a trupului. Asta înseamnă că o atitudine fizică poate induce atitudinile mentale dorite.

Într-un discurs, am relatat următoarea întâmplare care a avut loc în cadrul unei întâlniri la care am participat. Un domn care m-a auzit spunând această poveste a fost profund impresionat de adevărul ei. A încercat să pună în practică tehnica sugerată și s-a convins că aceasta este foarte eficientă în controlul frământărilor și tulburărilor sale.

Evenimentul s-a produs în cadrul unei întâlniri la care se purta o discuție care, în cele din urmă, a luat o turnură nefericită. Temperamentele începeau să se - încingă, iar unii dintre participanți erau categoric la limita răbdării. Prin aer zburau remarci caustice. Dintr-odată, un bărbat s-a ridicat, și-a dat haina jos în mod intenționat, și-a deschis un nasture la guler și s-a întins pe o canapea. Toți ceilalți au rămas cu gurile căscate și cineva l-a întrebat dacă se simțea rău.

„Nu, a spus el, mă simt bine, însă încep să mă enervez și am învățat că e dificil să te enervezi stând jos."

Am râs cu toții și tensiunea s-a risipit. După care prietenul nostru excentric a explicat că „încercase un mic truc" pe pielea lui. Avea un temperament fierbinte, iar când simțea că se enerva, a observat că își încleșta pumnul și își ridica vocea, astfel încât și-a întins în mod voit degetele, împiedicându-le să se strângă în pumn. În funcție de creșterea în intensitate a tensiunii sau a mâniei sale, își cobora vocea și vorbea în tonuri extrem de joase. „Nu poți să porți o discuție în contradictoriu atunci când vorbești în șoaptă", a spus el zâmbind.

Acest principiu poate fi eficient în controlul tulburărilor emoționale, al frământărilor și al tensiunii,

după cum au descoperit multe persoane experimentându-l. Prin urmare, un prim pas în obținerea unei stări de calm e să îți disciplinezi reacțiile fizice. Vei fi surprins de rapiditatea cu care această tehnică îți poate reduce intensitatea emoțiilor, iar atunci când surescitarea emoțională este înlăturată, frământările și tulburările dispar. Vei fi uimit de câtă energie și putere vei economisi. Vei fi mult mai puțin obosit.

Mai mult, a încerca să fii flegmatic sau apatic și chiar indiferent este o metodă bună. Într-o anumită măsură, încearcă să fii chiar leneș. Oamenii astfel construiți sunt mai puțin predispuși la izbucniri emoționale. Indivizii foarte organizați ar face bine să își cultive aceste reacții, cel puțin într-un anumit grad.

E natural ca o persoană să nu-și dorească să piardă capacitatea promptă, sensibilă, de reacție caracteristică fiecărui individ bine organizat. Însă o atitudine flegmatică tinde să echilibreze personalitatea din punct de vedere emoțional.

În continuare, redau o tehnică constând din șase puncte, pe care o consider a fi de mare ajutor în reducerea tendinței către frământări și tulburări. I-am sugerat utilitatea în fața a mii de persoane care au practicat-o și care o găsesc a fi extrem de folositoare:

1. Stai relaxat pe un scaun. Concentrează-te asupra acestei stări. Începând cu degetele de la picioare și continuând până în creștetul capului, relaxează-ți fiecare parte a trupului. Exprimă starea de relaxare astfel: „Degetele mele de la picioare sunt relaxate — degetele mele de la mâini — mușchii mei faciali la fel."

2. Gândește-te la mintea ta ca la suprafața unui lac în timpul unei furtuni, învolburată și tumultuoasă. Însă acum valurile scad în intensitate și suprafața lacului este calmă și liniștită.

3. Petrece două sau trei minute gândindu-te la cele mai frumoase și mai liniștite scene la care ai fost martor vreodată, cum ar fi, de pildă, un munte la apusul soarelui, o vale plină de tihna primelor ore ale dimineții, o pădure în vremea amiezii sau lumina lunii răsfrântă în ape unduite.

4. Repetă încet, în liniște, scoțând la iveală melodicitatea fiecăruia dintre ele, cuvinte care exprimă liniștea și pacea, cum ar fi, de exemplu, (a) tihnă (afirmă cuvântul într-un mod hotărât și calm); (b) seninătate; (c) liniște. Gândește-te la astfel de cuvinte și repetă-le.

5. Fă o listă în gând cu perioadele din viața ta în care ai fost conștient de grija plină de atenție a lui Dumnezeu și amintește-ți cum, atunci când ai fost îngrijorat și neliniștit, El a îndreptat lucrurile și a avut grijă de tine. După care rostește cu glas tare acest vers dintr-un imn vechi: „Atâta vreme cât rămân în puterea Ta, ea mă va îndruma MEREU."

6. Repetă următorul verset, care are o putere extraordinară de a relaxa și de a liniști mintea: „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră, că întru Tine ne punem nădejdea" (Isaia 26:3). Repetă aceste cuvinte de câteva ori pe zi, de fiecare dată când ai un moment liber. Repetă-le cu glas tare dacă e posibil, astfel încât până la sfârșitul zilei să le fi spus de mai multe ori. Consideră că aceste cuvinte sunt substanțe active, vitale ce îți infuzează mintea, generând în fiecare arie a gândirii un efect de

balsam vindecător. Acesta e cel mai cunoscut remediu pentru detensionarea minții.

Pe măsură ce pui în practică tehnicile sugerate în acest capitol, tendința de a te frământa și de a te tulbura va fi diminuată gradual. În proporție directă cu progresul pe care îl faci, energia, care fusese consumată până atunci de acest obicei nefericit al frământărilor și tulburărilor, se va face din nou simțită în abilitatea ta sporită de a te achita de responsabilități.

# CAPITOLUL 7
# Cere și obține ce e mai bun

„DE CE BĂIATUL MEU EȘUEAZĂ la fiecare loc de muncă pe care îl găsește?“, a întrebat nedumerit tatăl unui tânăr de treizeci de ani.

Era într-adevăr dificil de înțeles eșecul tânărului, pentru că, aparent, acesta avusese totul la dispoziție. Provenea dintr-o familie bună, iar oportunitățile educaționale și de afaceri erau deasupra mediei. Cu toate acestea, avea un magnet pentru eșecuri. Tot ceea ce atingea mergea prost. Se străduia suficient de mult, însă nu reușea să aibă succes. Acum găsise un răspuns, unul ciudat de simplu, însă foarte limpede. După ce a aplicat o vreme acest secret nou descoperit, nu a mai dat greș și a început să obțină succese. Personalitatea sa a devenit mai pregnantă, forțele au început să i se adune.

Nu cu multă vreme în urmă, aflat la o masă festivă, nu am putut să nu îl admir pe acest tânăr dinamic, aflat în culmea puterii. „Mă uimești, am comentat. Acum câțiva ani, eșuai în tot ceea ce făceai. Acum ai transformat o idee originală într-o afacere de succes. Ești un lider în comunitatea ta. Te rog să-mi explici această transformare remarcabilă.“

„A fost, de fapt, foarte simplu, a răspuns el. Am învățat la propriu magia credinței. Am descoperit că, dacă te aștepți la ce e mai rău, vei primi ce e mai rău, iar dacă te aștepți la ce e mai bun, vei primi ce e mai bun. Totul s-a întâmplat prin practicarea efectivă a unui verset din Biblie.“

„Și care e acel verset?“

„«De poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede» (Marcu 9:23). Am fost crescut într-o familie religioasă, a explicat el, și am auzit acest verset de multe ori, însă nu a avut niciodată efect asupra mea. Într-o zi, te-am auzit, în biserică, cum ai accentuat aceste cuvinte într-un discurs. Într-un moment de revelație, mi-am dat seama că ceea ce mi-a scăpat a fost faptul că mintea mea nu a fost antrenată să creadă, să gândească pozitiv, să aibă credință în Dumnezeu sau în mine. Am urmat sugestia ta de a mă încredința în mâinile lui Dumnezeu și am pus în practică tehnicile de credință exprimate de tine. M-am antrenat să gândesc pozitiv în orice privință. Pe lângă aceste schimbări, am încercat să-mi trăiesc viața în mod corect.“ A zâmbit și a spus: „Am încheiat un parteneriat cu Dumnezeu. Când am adoptat această strategie, lucrurile au început să se schimbe aproape imediat pentru mine. Mi-am format obiceiul de a mă aștepta la ce e mai bun, nu la ce e mai rău, iar acesta e modul în care au evoluat, în cele din urmă, afacerile mele. Presupun că e un soi de miracol, nu-i așa?“, a întrebat el la încheierea fascinantei sale povestiri.

Însă nu era deloc miraculos. Ceea ce s-a întâmplat de fapt a fost că el învățase să folosească una dintre cele mai puternice legi din această lume, o lege recunoscută atât de psihologie, cât și de religie, mai precis, să îți modifici obișnuințele mentale în sensul credinței, în locul necredinței. Învață să te aștepți, să anticipezi, nu să te îndoiești. Făcând acest lucru, aduci totul pe tărâmul posibilității.

Aceasta nu înseamnă, în mod necesar, că prin credință vei primi tot ceea ce dorești sau crezi că îți dorești. Poate că acest lucru nu ar fi bun pentru tine. Atunci

când te încrezi în Dumnezeu, El îți îndrumă mintea în așa fel încât să nu îți dorești lucruri care nu sunt bune pentru tine sau nu sunt în armonie cu voința lui Dumnezeu. Dar înseamnă cu siguranță că, atunci când înveți să crezi, ceea ce părea imposibil se deplasează în sfera posibilului. Orice lucru măreț devine, în sfârșit, o posibilitate pentru tine.

Vestitul psiholog William James a spus: „Credința noastră la începutul unei inițiative al cărei succes este îndoielnic e singurul lucru (atenție la această afirmație — *este singurul lucru*) care asigură succesul întreprinderii tale." A învăța să crezi e de o importanță capitală. E factorul de bază în reușita oricărei inițiative. Atunci când te aștepți la ce e mai bun, eliberezi o forță magnetică în mintea ta care prin legea atracției tinde să aducă tot ce e mai bun. Însă dacă te aștepți la ce e mai rău, mintea ta generează forța de respingere care tinde să îndepărteze de tine tot ce e mai bun. E uimitor cum, atunci când crezi că se va întâmpla ce este mai bun, se pun în mișcare forțe ce determină materializarea acestui fapt.

O ilustrare interesantă a acestui lucru a fost descrisă, acum câțiva ani, de Hugh Fullerton, un celebru gazetar sportiv dintr-o eră apusă. Pe când eram copil, era scriitorul meu preferat de povestiri sportive. Într-una dintre ele, pe care nu am uitat-o niciodată, era vorba despre Josh O'Reilly, fost manager al San Antonio Club din liga texană. O'Reilly avea o listă de jucători grozavi, dintre care șapte trimiteau mingea la peste 275 de metri, și toată lumea credea că echipa lui va câștiga cu ușurință campionatul. Însă clubul a trecut printr-o perioadă proastă și a pierdut șaptesprezece din primele douăzeci de jocuri. Jucătorii, pur și simplu, nu au reușit să lovească nicio

minge, acuzându-se reciproc de faptul că aduc ghinion echipei.

Jucând cu Dallas Club, o echipă mai degrabă slabă în acel an, doar un jucător de la San Antonio a lovit mingea, iar acesta a fost, în manieră destul de ciudată, aruncătorul. Echipa lui O'Reilly a suferit o înfrângere cruntă în ziua respectivă. La sediul clubului, după terminarea partidei, jucătorii erau extrem de nefericiți. O'Reilly știa că avea un grup de jucători capabili și și-a dat seama că problema consta în modul lor greșit de gândire. Nu se așteptau să lovească mingea. Nu se așteptau să câștige. Se așteptau să fie învinși. Se gândeau la înfrângere, nu la victorie. Modelul lor mintal nu era unul de anticipare a victoriei, ci de îndoială. Acest proces mintal negativ îi inhiba, le paraliza mușchii, le întârzia reacțiile, bloca fluxul firesc de energie în cadrul echipei.

S-a întâmplat ca un preot pe nume Schlater să se bucure de popularitate în vecinătate la acel moment. Susținea că e vindecător pe bază de credință și se părea că obținea unele rezultate impresionante. Mulțimi de oameni se îngrămădeau să-l audă și aproape toată lumea avea încredere în el. Poate faptul că oamenii credeau în puterea lui l-a ajutat pe Schlater să obțină rezultate.

O'Reilly l-a rugat pe fiecare jucător să îi împrumute cele mai bune două bâte de baseball pe care le avea. Apoi le-a cerut membrilor echipei să rămână la sediul clubului până când se va întoarce. A pus bâtele într-o roabă și a plecat cu ele. A lipsit o oră. S-a întors triumfător și le-a spus jucătorilor că Schlater, preotul, binecuvântase bâtele și că acestea conțineau acum o putere care nu putea fi înfrântă. Jucătorii au fost uimiți și încântați.

În ziua următoare, ei au copleșit echipa Dallas, reușind 37 de lovituri și 20 de alergări. Și-au croit vitejește drumul prin ligă, până la calificarea în campionat, iar Hugh Fullerton a spus că, vreme de mai mulți ani, în zona de sud-vest existau jucători dispuși să plătească o sumă mare pentru o „bâtă Schlater".

Indiferent de puterea personală a lui Schlater, este limpede că s-a întâmplat ceva extraordinar în mintea acelor jucători. Concepția lor a fost schimbată. Au început să gândească în termenii anticipării victoriei, nu în cei ai îndoielii. S-au așteptat nu la ce e mai rău, ci la ce e mai bun. Au anticipat lovituri, alergări, victorii și le-au obținut. Au avut puterea de a obține ceea ce și-au dorit. Nu exista nicio deosebire în privința bâtelor, sunt sigur de asta, însă exista, cu siguranță, o diferență în mintea celor care le-au folosit. Acum ei știau că pot să lovească mingea. Acum știau că puteau să alerge. Acum știau că pot să câștige. Mintea acelor bărbați a fost schimbată printr-un alt fel de a gândi, astfel încât puterea creativă a credinței putea să acționeze.

Poate că nu te-ai descurcat prea bine la jocul vieții. Poate că ai bâta în mână, dar nu poți lovi. Ratezi mingea adesea, iar media loviturilor e foarte scăzută. Dă-mi voie să îți fac o sugestie. Îți garantez că ea va funcționa. Mă bazez pe faptul că mii de persoane au aplicat această strategie cu rezultate foarte bune. Lucrurile vor fi altfel pentru tine dacă acorzi o șansă reală acestei metode.

Începe să citești Noul Testament și observă numărul de referiri la credință. Selectează în jur de douăsprezece dintre cele mai puternice afirmații despre credință, pe cele care îți plac cel mai mult. Lasă aceste concepte să îți pătrundă în conștiință. Repetă-le neîncetat, în special înainte să mergi la culcare. Printr-

un proces de osmoză spirituală, ele vor ajunge din mintea ta conștientă în cea subconștientă, iar în timp, vor modifica modul tău de gândire, oferindu-ți o nouă perspectivă. Acest proces te va face credincios, o persoană cu așteptări pozitive, iar când devii un astfel de om, după un anumit timp ajungi să fii învingător. Vei avea o nouă putere de a obține ceea ce Dumnezeu și cu tine hotărâți că vrei cu adevărat de la viață.

Cea mai puternică forță a naturii umane este tehnica forței spirituale propovăduită de Biblie. În mod foarte abil, Biblia subliniază metoda prin care fiecare persoană poate să facă ceva cu viața sa. Credință, încredere, gândire pozitivă, credință în Dumnezeu, credință în alți oameni, credință în tine însuți, credință în viață. Aceasta este esența tehnicii despre care ne învață Biblia. „De poți crede, spune ea, toate sunt cu putință celui care crede" (Marcu 9:23). „Dacă aveți credință (...), nimic nu va fi vouă cu neputință" (Matei 17:20). „După credința voastră, fie vouă!" (Matei 9:29). Crede astfel încât să conștientizezi adevărul că încrederea poate muta munții.

O persoană sceptică și care nu a învățat niciodată această lege puternică a efectului gândirii pozitive se poate îndoi de afirmațiile mele cu privire la rezultatele uimitoare care se obțin atunci când este aplicată această tehnică.

Lucrurile devin mai bune când te aștepți la ce e mai bun, și nu la ceea ce e mai rău, pentru motivul că, fiind eliberat de îndoiala de sine, te poți implica total în ceea ce faci și nimic nu poate sta în calea unui om care își concentrează întreaga ființă asupra unei probleme. Atunci când abordezi o dificultate cu toate forțele unite, dificultatea, care în sine e o demonstrație a lipsei de unitate, tinde să se estompeze.

Atunci când focalizarea întregii tale forțe — fizice, emoționale și spirituale — este la nivel maxim, intensitatea acestor puteri adecvat folosite devine irezistibilă.

A te aștepta la tot ce e mai bun înseamnă să participi cu toată inima (adică esența centrală a personalității tale) la ceea ce dorești să realizezi. Oamenii sunt înfrânți în viață nu din lipsa vreunei abilități, ci din cauza neimplicării totale. Ei nu se așteaptă din toată inima să reușească. Inima lor se îndoiește, ceea ce înseamnă că nu depun toate eforturile. Rezultatele nu se concretizează în cazul persoanei care refuză să se dăruiască total pentru a obține rezultatele dorite.

Un factor major pentru obținerea succesului, pentru a atrage ceea ce îți dorești din tot sufletul, e să te implici total și să investești toate eforturile de care ești în stare în proiectele pentru care te-ai angajat. Cu alte cuvinte, orice ai face, fă tot ceea ce îți stă în putință. Nu ezita, nu precupeți niciun efort. Viața nu poate să refuze persoana care dăruiește totul. Însă majoritatea oamenilor, din nefericire, nu acționează după acest principiu. De fapt, foarte puțini procedează astfel, iar aceasta constituie o cauză tragică a eșecului sau, dacă nu a eșecului, a motivului pentru care reușim doar pe jumătate.

Un celebru antrenor canadian de atletism, Ace Percival, spune că majoritatea oamenilor, atleți sau nu, sunt „reținuți", adică păstrează mereu o rezervă. Nu se implică total într-o competiție. Din cauza acestui lucru, nu ating cele mai mari performanțe de care sunt capabili.

Red Barber, un crainic vestit de baseball, mi-a spus că a cunoscut puțini atleți care să se fi dăruit total sportului pe care îl practicau.

Nu fi „reținut“. Mergi cu toată forța înainte. Fă acest lucru, iar viața îți va dărui totul.

Un trapezist celebru își instruia elevii cum să realizeze un număr dificil. În cele din urmă, după ce le-a oferit toate explicațiile și instrucțiunile referitoare la deprinderile necesare, el i-a invitat să își demonstreze abilitatea.

Unui elev, privind trapezul nesigur aflat la înălțimea la care trebuia să evolueze, i s-a făcut deodată teamă. A paralizat complet. A avut o viziune terifiantă a căderii pe sol. Era atât de înfricoșat, încât nu putea să miște un singur mușchi. „N-o pot face! N-o pot face!“, a spus el cu respirația întretăiată.

Instructorul și-a pus mâna pe umărul lui și a spus: „Fiule, poți să o faci și îți voi spune cum.“ După care a făcut o afirmație de o valoare inestimabilă. E una dintre cele mai inteligente remarci pe care le-am auzit vreodată: „Aruncă-ți inima peste bară și trupul tău o va urma.“

Copiază această frază. Scrie-o pe un cartonaș și pune-l în buzunar. Pune-l sub sticla biroului. Fixează-l pe perete. Lipește-l pe oglinda în fața căreia te bărbierești. Mai bine, întipărește-ți-l în minte, tu, cel care dorești să faci într-adevăr ceva cu viața ta. Această propoziție e plină de forță: „Aruncă-ți inima peste bară și trupul tău o va urma.“

Inima e simbolul activității creative. Aprinde în inimă focul locului în care vrei să ajungi și al persoanei care vrei să fii. Fixează-ți acea imagine atât de profund în subconștient, încât nu vei dori să renunți niciodată, iar întreaga ta personalitate va urma drumul pe care îți merge inima. „Aruncă-ți inima peste bară“ înseamnă să îți arunci credința peste dificultate, să te afirmi în

ciuda obstacolelor, să vizualizezi cum învingi greutățile din cale. Cu alte cuvinte, dacă esența ta spirituală depășește limitele și sinele tău material o va urma pe tărâmul victoriei în care se aventurează astfel mintea ta inspirată de credință. Așteaptă-te la ce e mai bun, nu la ce e mai rău, și îți vei împlini dorințele inimii. Ceea ce e în inima ta, indiferent că e bun sau rău, puternic sau slab, e ceea ce primești în final, ceea ce ajunge la tine. Emerson a spus: „Ai grijă ce îți dorești, fiindcă vei primi."

Faptul că această filozofie are o valoare practică e ilustrat de experiența unei femei tinere cu care am discutat acum câțiva ani. Fixasem o întrevedere la mine în birou, la ora două într-o anumită după-amiază. Fiind cam ocupat în ziua respectivă, am întârziat puțin și am intrat la ora două și cinci minute în sala de conferințe în care ea mă aștepta. Se vedea că e dezamăgită, pentru că buzele îi erau strâns lipite.

„E ora două și cinci minute, iar noi aveam o întâlnire fixată pentru ora două, a spus ea. Am admirat întotdeauna promptitudinea."

„Și eu. Cred mereu în promptitudine și sper că îmi poți ierta această întârziere pe care nu am putut-o evita", am răspuns zâmbind.

Însă ea nu prea avea chef să zâmbească și a intrat direct în subiect: „Am o problemă foarte importantă de discutat cu tine și vreau un răspuns, mă aștept la un răspuns." După care a strigat: „Pot să vorbesc fără ocolișuri. Vreau să mă căsătoresc."

„Păi, am răspuns, aceasta e o dorință cât se poate de normală și mi-ar plăcea să te ajut."

„Vreau să știu de ce nu mă pot căsători", a continuat ea. „De fiecare dată când am o relație de prietenie cu un

bărbat, următorul lucru care se petrece e că respectivul dispare și o altă șansă e pierdută, iar eu nu întineresc. Conduci o clinică pentru probleme personale cu scopul de a studia oamenii și ai ceva experiență, iar eu mi-am descris problema. Spune-mi, de ce nu mă pot căsători?"

Am studiat-o pentru a vedea dacă e genul de persoană căreia cineva îi putea vorbi sincer, întrucât unele lucruri trebuiau spuse pe șleau în cazul în care chiar dorea să își rezolve problema. În cele din urmă, am decis că era o persoană suficient de puternică pentru a-i administra tratamentul necesar în cazul în care dorea să își corecteze defectele de personalitate, astfel încât am spus: „Acum, să analizăm situația. Dispui, în mod evident, de o minte evoluată și de o personalitate frumoasă și, dacă îmi permiți complimentul, ești o femeie frumoasă."

Toate aceste lucruri erau adevărate. Am complimentat-o în toate privințele în care am putut să o fac cu sinceritate, după care am spus: „Cred că știu care e problema ta. M-ai criticat pentru o întârziere de cinci minute. Ai fost destul de severă cu mine. Ți-a trecut vreodată prin minte că atitudinea ta constituie un defect important? Cred că un soț s-ar simți prost să îl verifici în permanență atât de minuțios. De fapt, tu l-ai domina în asemenea măsură încât, chiar și dacă te-ai căsători, căsnicia ta ar fi lipsită de satisfacții. Dragostea nu poate să existe în condițiile dominării."

După care am adăugat: „Ai o manieră foarte fermă de a-ți strânge buzele, ceea ce indică o atitudine dominatoare. Îți pot spune că bărbatului obișnuit nu îi place să fie dominat, cel puțin nu cu știința lui." Și am continuat: „Cred că ai fi o persoană foarte atractivă dacă ți-ai îndepărta de pe chip acea expresie excesiv de

severă. Trebuie să manifești puțină blândețe, puțină afecțiune, trăsăturile feței tale sunt prea ferme pentru a fi blânde.“ După care i-am observat rochia, care era evident destul de scumpă, însă nu o purta prea bine, astfel încât am spus: „Poate că este dincolo de domeniul meu și sper să nu te superi, însă ai putea să aranjezi puțin rochia pe corp.“ Știu că descrierea mea a fost ciudată, însă femeia a dat dovadă de înțelegere și a râs din toată inima.

A spus: „Cu siguranță nu ai un stil prea elegant, însă am prins ideea.“

După care am sugerat: „Poate că ar fi de ajutor să îți coafezi puțin părul. E cam… nearanjat. Apoi, ai putea adăuga puțin parfum dulce — doar o adiere. Însă lucrul cu adevărat important e să îți formezi o atitudine nouă care îți va schimba trăsăturile chipului și îți va conferi acea calitate nedefinită cunoscută ca bucurie spirituală. Sunt sigur că acest lucru îți va scoate în evidență farmecul și frumusețea.“

„Ei bine, a izbucnit ea, nu m-am așteptat vreodată să primesc această combinație de sfaturi în biroul unui preot.“

„Nu, am chicotit eu, cred că nu, însă în prezent trebuie să acoperim întregul domeniu al problemelor umane.“

După care i-am povestit despre un vechi profesor de-ai mei care a predat în Ohio, la Wesleyan University, „Rolly“ Walker, care a spus: „Dumnezeu are un salon de frumusețe.“ El a explicat că unele fete, atunci când ajungeau la facultate, erau foarte drăguțe, însă când se întorceau, peste treizeci de ani, să viziteze campusul, frumusețea lor era ofilită. Drăgălășenia specifică tinereții nu durase. Pe de altă parte, alte fete veneau la facultate cu o frumusețe șterșă, însă la reuniunea de

treizeci de ani erau femei frumoase. „În ce a constat diferența?, a întrebat el. Cele din urmă aveau pe chip frumusețea unei vieți spirituale interioare“, a spus el și apoi a adăugat: „Dumnezeu are un salon de frumusețe.“

Această femeie tânără a meditat la cele spuse de mine preț de câteva minute, apoi a declarat: „E mult adevăr în ceea ce spui. Am să încerc.“

Iată, aici e punctul în care personalitatea ei s-a dovedit a fi eficientă, deoarece chiar a încercat.

A trecut un număr de ani și eu am uitat de ea. Apoi, într-un anumit oraș, după ce am ținut un discurs, o doamnă cu un aspect încântător și un bărbat prezentabil, împreună cu un băiețel de vreo zece ani, au venit către mine. Doamna a spus zâmbind: „Ce crezi, acum îmi stă bine?“

„Ce să cred că îți stă bine?“, am întrebat nedumerit.

„Rochia mea, a răspuns ea. Crezi că o port bine?“

Uimit, am spus: „Da, cred că îți stă bine, însă de ce întrebi?“

„Nu mă recunoști?“, a întrebat.

„Întâlnesc o mulțime de oameni, am spus. Sincer să fiu, nu, nu cred să ne mai fi văzut vreodată.“

După care mi-a amintit de discuția avută cu ani în urmă și pe care am descris-o mai sus.

„Ți-i prezint pe soțul și pe băiețelul meu. Ceea ce mi-ai spus a fost absolut adevărat, a spus ea pe un ton foarte sincer. Eram o persoană extrem de frustrată și de nefericită când am venit să te văd, însă am pus în practică principiile pe care mi le-ai sugerat. Chiar le-am aplicat și au funcționat.“

După care soțul ei a luat cuvântul și a spus: „Nu a existat niciodată o persoană mai dulce decât Mary“, iar eu am privit-o și a trebuit să admit că soțul avea dreptate. Mary fusese într-adevăr la „salonul de frumusețe al lui Dumnezeu“.

Nu doar că și-a îmblânzit și și-a îndulcit spiritul, însă a folosit în mod adecvat o mare calitate pe care o poseda, și anume forța și motivația de a obține ceea ce dorea. Acest lucru a adus-o în punctul în care a fost dispusă să se schimbe în maniera care îi îngăduia să își împlinească visele. A deținut acea calitate a minții care i-a permis să se reevalueze pe sine, să aplice tehnicile spirituale recomandate și să aibă o încredere profundă, iar în același timp simplă, în faptul că ceea ce îi dorea inima putea fi obținut prin tehnicile creative și pozitive adecvate.

Deci formula constă în a ști ce dorești, a testa să vezi dacă e lucrul potrivit pentru tine, a te schimba în așa manieră încât acel lucru să vină către tine în mod natural și să ai mereu credință. Cu forța creativă a credinței stimulezi formarea acelor împrejurări care îți împlinesc dorința fierbinte.

Cei care studiază gândirea dinamică modernă conștientizează din ce în ce mai mult valoarea practică a ideilor și învățăturilor lui Isus, în special adevăruri precum dictonul „După credința voastră, fie vouă!“ (Matei 9:29). Pe câtă credință ai în tine însuți, în propria muncă, în Dumnezeu, pe atât de departe te va duce credința ta. Dacă ai încredere în ceea ce faci, în tine însuți și în oportunitățile oferite de țara ta, dacă ai credință în Dumnezeu și vei munci din toată inima, vei studia și te vei dărui țelului tău, cu alte cuvinte, dacă „îți arunci inima peste bară“, poți să ajungi în

orice loc dorești, indiferent cât de înaltă e ștacheta la care vrei să-ți ridici viața, realizările și împlinirile.

De fiecare dată când te confrunți cu un obstacol, cu o barieră, oprește-te, închide ochii, vizualizează tot ceea ce se află dincolo și nu te gândi la ceea ce se află înainte, apoi „aruncă-ți inima“ în gând peste bara respectivă și imaginează-ți cum primești o putere care te ridică deasupra ei. Crede că obții acest plus de forță. Vei fi uimit de energia înălțătoare pe care o vei primi. Dacă în profunzimile minții tale vizualizezi tot ce e mai bun și aplici forțele și energiile credinței, vei obține ce e mai bun.

În mod natural, în acest proces de obținere a tot ceea ce este mai bun, e important de știut unde vrei să ajungi în viață. Îți poți atinge scopul, cele mai frumoase vise pot deveni realitate, poți ajunge oriunde vrei să ajungi numai dacă știi care e țelul tău. Așteptările tale trebuie să aibă un obiectiv clar definit. Mulți oameni nu ajung nicăieri pentru că nu știu încotro vor să se îndrepte. Ei nu au un scop limpede, precis definit. Nu te poți aștepta la ce e mai bun dacă gândirea ta nu are o țintă.

Un bărbat în vârstă de douăzeci și șase de ani m-a consultat pentru că era nemulțumit de locul său de muncă. Avea ambiția de a-și umple acest gol din viață și dorea să știe cum își putea îmbunătăți situația. Motivul său părea lipsit de egoism și întru totul valoros.

„Ei bine, unde vrei să ajungi?“, l-am întrebat.

„Nu știu cu exactitate, a spus el ezitând. Nu m-am gândit niciodată la asta. Știu doar că vreau să ajung în alt loc decât în cel în care mă aflu acum.“

„Ce poți să faci cel mai bine? am întrebat. Care sunt punctele tale tari?“

„Nu știu, a răspuns el. Nu m-am gândit nici la asta.“

„Însă ce ți-ar plăcea să faci, dacă ai avea posibilitatea să alegi? Ce vrei să faci cu adevărat?“, am insistat eu.

„Habar n-am, a spus el cu un aer plictisit. Nu prea știu ce mi-ar plăcea să fac. Nu am meditat niciodată la acest subiect. Ar trebui să limpezesc și acest aspect.“

„Fii atent la mine, am spus, vrei să ajungi în alt loc decât în cel în care te afli, însă nu știi unde vrei să mergi. Nu știi nici ce poți face și nici ce ți-ar plăcea să faci. Ai nevoie să îți pui ordine în gânduri înainte de a putea pleca într-o anumită direcție.“

Acesta e punctul în care mulți oameni eșuează. Ei nu ajung niciodată nicăieri pentru că nu au decât o idee vagă legată de destinație, de ce anume vor să facă. Lipsa obiectivelor duce la lipsa rezultatelor.

Am realizat o analiză temeinică, testând capacitățile acestui tânăr, și am descoperit câteva trăsături de personalitate pe care nu știa că le posedă. Însă a fost necesar să îi furnizăm o motivație pentru a-l determina să meargă înainte, astfel încât l-am învățat tehnicile credinței practice. În prezent, se află pe drumul către împlinire personală.

Acum știe unde vrea să meargă și cum să ajungă acolo. Știe care sunt cele mai bune lucruri pentru el, se așteaptă să le obțină și le va obține — nimic nu îl poate opri.

Am întrebat un redactor de ziar, care avea o personalitate uimitoare: „Cum ai reușit să ajungi redactorul acestui ziar important?“

„Am vrut să fiu“, a răspuns el simplu.

„Asta e tot?, am întrebat. Ai vrut să fii și ai devenit.“

„Păi, poate că asta nu e tot, însă a constituit cea mai importantă parte a procesului, a explicat el. Cred că dacă dorești să ajungi undeva, trebuie să hotărăști ferm unde vrei să fii și ce anume vrei să realizezi. Asigură-te că obiectivul tău e unul corect, după care fă o fotografie mentală a acestuia și păstreaz-o în minte. Muncește din greu, crede în țelul tău, iar gândul va deveni atât de intens, încât va tinde să îți asigure succesul. Există o tendință puternică de a deveni ceea ce își imaginează mintea ta, cu condiția ca tu să menții imaginea cu destulă tărie și ca obiectivul să fie realist.“

Spunând aceste lucruri, redactorul a scos din portofel un cartonaș uzat și a spus: „Repet acest citat în fiecare zi. A devenit gândul meu dominant.“

L-am copiat și îl reproduc pentru tine: „Un om care se bazează pe el însuși, gândește pozitiv, e optimist și muncește cu siguranța succesului își magnetizează existența. El atrage către sine toate puterile creative ale Universului.“

E într-adevăr un lucru cert că persoana care are încredere în propria putere și e optimistă își magnetizează existența și generează energie pentru atingerea scopului său. Așadar, așteaptă-te în orice clipă la tot ce e mai bun. Nu te gândi niciodată la ce e mai rău. Alungă gândurile negative, izgonește-le din minte. Nu te gândi niciodată că e posibil să ți se întâmple cele mai rele lucruri. Evită întreținerea conceptului de cel mai rău lucru cu putință, pentru că orice gând pe care îl iei în minte poate crește acolo. Prin urmare, acceptă în mintea ta doar gânduri legate de cele mai bune lucruri. Hrănește astfel de gânduri, concentrează

asupra lor, accentuează-le, vizualizează-le, roagă-te pentru ele, înconjură-le cu credință. Fă din ele obsesia ta. Așteaptă-te la ce e mai bun, iar puterea mintală cu potențial spiritual creator, ajutată de Dumnezeu, va aduce cele mai bune rezultate.

E posibil ca în momentul în care citești această carte să te gândești la ce e mai rău și să fii tentat să spui că toate gândurile pozitive din lume nu îți vor putea schimba situația. Răspunsul la această obiecție este că, pur și simplu, nu e așa. Chiar dacă te gândești că te afli în cea mai dificilă situație din viața ta, cea mai bună rezolvare se află tot în tine. Trebuie doar să o găsești, să o folosești și să te ridici cu ajutorul ei. Acest lucru cere curaj și caracter, însă ingredientul principal e credința. Cultivă credința și vei avea curajul și caracterul necesar.

O femeie a fost nevoită, din cauza unor împrejurări nefavorabile, să se angajeze ca agent de vânzări, un gen de activitate pentru care nu dispunea de nicio pregătire. A început să meargă din casă în casă, oferind demonstrații de funcționare a aspiratoarelor. A adoptat o atitudine negativă față de ea însăși și față de ocupația ei. Ea „pur și simplu nu credea că poate să facă această muncă". „Știa" că urmează să dea greș. Îi era teamă să se apropie de o casă, deși venea pentru o demonstrație la cerere. Nu credea că poate încheia vânzarea. Ca rezultat, ceea ce e nu e de mirare, eșua în cadrul celor mai multe vizite.

Într-una din zile, s-a întâmplat să ajungă la o femeie care i-a acordat ceva mai multă atenție pe plan personal. Față de această clientă, ea și-a descărcat sufletul, împărtășindu-i povestea înfrângerii și a neputinței sale. Aceasta a ascultat-o cu răbdare, apoi a spus cu glas liniștit: „Dacă te aștepți să dai greș, vei da

greș, însă dacă te aștepți să reușești, sunt sigură că vei reuși.“ Și a adăugat: „Îți voi da o formulă care cred că te va ajuta. Îți va remodela gândirea, îți va conferi o încredere nouă și te va ajuta să îți atingi obiectivele. Repetă această formulă înaintea fiecărui telefon pe care îl dai în interes de serviciu. Crede în ea și vei fi uimită de ceea ce va face pentru tine. Formula e următoarea: «Dacă Dumnezeu e pentru noi, cine este împotriva noastră?» (Romani 8:31). Însă personalizeaz-o spunând: «Dacă Dumnezeu e pentru *mine*, cine este împotriva *mea*?» Dacă Dumnezeu e pentru mine, atunci știu că voi vinde aspiratoare cu ajutorul Lui. El își dă seama că tu vrei siguranță și sprijin pentru copiii tăi și pentru tine, iar prin practicarea acestei metode sugerate de mine vei primi putere pentru a obține ceea ce dorești.“

Ea a învățat să utilizeze această formulă. S-a apropiat de fiecare casă așteptându-se să încheie o vânzare, așteptând și vizualizând rezultate pozitive, nu negative. Pe măsură ce agenta de vânzări a aplicat acest principiu, a dobândit imediat un curaj nou, o credință sporită, o încredere mai mare în propria abilitate. Acum declară: „Dumnezeu mă ajută să vând aspiratoare“ și cine poate să conteste acest lucru?

E un principiu bine definit și autentic faptul că mintea tinde să primească lucrurile pe care le așteaptă sau le anticipează la nivel profund. E posibil ca aceasta să se producă deoarece lucrurile pe care le aștepți cu adevărat sunt, de fapt, cele pe care le dorești. Dacă nu dorești ceva anume suficient de mult pentru a crea o atmosferă prielnică, probabil că vei eșua. „Dacă vrei din toată inimă“ — acesta e secretul. „Dacă vrei din toată inima“, mai precis dacă te vei implica din tot sufletul și vei căuta să îți împlinești în manieră creativă dorința inimii, atunci eforturile nu vor fi în van.

Dă-mi voie să îți ofer patru cuvinte prin care e formulată o lege extraordinară — *puterea credinței înfăptuiește miracole.* Aceste patru cuvinte dețin o forță dinamică și creativă. Păstrează-le în mintea ta conștientă. Permite-le să coboare în inconștient și ele te pot ajuta să depășești orice dificultate. Păstrează-le în gând, rostește-le din nou și din nou. Spune-le până când mintea le acceptă, până când le crezi — *puterea credinței înfăptuiește miracole.*

Nu am nicio îndoială în privința eficacității acestui concept, întrucât l-am văzut funcționând de atâtea ori, încât entuziasmul meu față de puterea credinței e absolut fără limite.

Poți depăși orice obstacol. Poți obține cele mai extraordinare rezultate prin intermediul puterii credinței. Și cum îți dezvolți puterea credinței? Răspunsul e acesta: să îți saturezi mintea cu marile cuvinte ale Bibliei. Dacă petreci o oră pe zi citind Biblia și memorând versetele ei pline de înțelepciune, permițându-le astfel să îți redefinească personalitatea, schimbările prin care vei trece vor fi aproape miraculoase.

Chiar și o singură secțiune a Bibliei e capabilă să facă acest lucru pentru tine. Capitolul unsprezece al Evangheliei după Marcu e suficient. Vei găsi secretul în următoarele cuvinte, iar aceasta e una dintre cele mai importante formule pe care le conține Cartea: „Aveți credință în Dumnezeu (e o afirmație pozitivă, nu?). Adevărat zic vouă că oricine va zice *acestui* munte (detaliu specific): «Ridică-te și te aruncă în mare» (asta înseamnă în afara razei vizuale — tot ceea ce arunci în mare se pierde pentru totdeauna. *Titanicul* zace pe fundul mării. Iar fundul mării a înghițit multe corăbii. Aruncă în mare obstacolul tău numit «munte»), și nu se va îndoi în inima lui (de ce această

afirmație folosește cuvântul inimă? Pentru că ea înseamnă că nu trebuie să te îndoiești în subconștientul tău, în esența profundă a ființei tale. Nu e vorba de îndoiala de suprafață a minții conștiente. Aceasta din urmă reprezintă o întrebare normală, inteligentă. Îndoiala care trebuie evitată e cea profundă și fundamentală), ci va crede că ceea ce spune se va face, fi-va lui orice va zice" (Marcu 11:22-23).

Acesta nu e vreo teorie gândită de mine. E predată de cea mai vestită carte. Generație după generație, indiferent de progresele din știință și cunoaștere, Biblia e cartea cea mai citită de oameni. Umanitatea are, pe bună dreptate, mai multă încredere în ea decât în oricare alt document scris, iar Biblia ne spune că puterea credinței înfăptuiește miracole.

Cu toate acestea, motivul pentru care lucrurile mari nu se întâmplă anumitor oameni e pentru că aceștia nu aplică puterea credinței. Versetul afirmă: „Vei spune muntelui *acesta*." Asta înseamnă că nu trebuie să îți direcționezi eforturile împotriva întregului lanț muntos al dificultăților pe care le întâmpini, ci să ataci acel obstacol care te împiedică pe moment. Fii hotărât! Abordează obstacolele rând pe rând.

Dacă e vreun lucru pe care ți-l dorești, cum procedezi pentru a-l obține? În primul rând, întreabă-te: „Ar trebui să îmi doresc acest lucru?" Testează întrebarea la modul foarte sincer, prin intermediul rugăciunii, ca să te asiguri că e un lucru pe care ar trebui să îl dorești și dacă ar trebui sau nu să îl ai. Dacă poți răspunde afirmativ la această întrebare, roagă-L pe Dumnezeu să ți-l ofere și roagă-L cu îndrăzneală, nu îl cere cu sfială. Iar dacă Dumnezeu, în înțelepciunea Sa mare, crede că nu ar trebui să ai lucrul respectiv, nu e nevoie

să îți faci griji — El nu ți-l va da. Însă, dacă e un lucru potrivit, roagă-L să ți-l dea și, atunci când te rogi, nu te îndoi în inima ta. Fii hotărât!

Validitatea acestei legi mi-a fost dezvăluită de un lucru pe care mi l-a spus un prieten, om de afaceri în Vestul Mijlociu. Acest bărbat este extravertit, prietenos, plăcut, un adevărat creștin. Predă Biblia celui mai mare grup de elevi din statul său. În așezarea în care locuiește, i s-a conferit titlul de „Cetățean de onoare". E șeful unei fabrici care are patruzeci de mii de angajați.

Biroul său e ticsit cu literatură religioasă. Are acolo chiar și unele dintre predicile și broșurile mele. În fabrica sa, una dintre cele mai mari din Statele Unite, el produce frigidere.

E unul dintre acei indivizi sufletiști care dețin capacitatea de a avea credință. Crede că Dumnezeu e chiar acolo în birou, cu el.

Prietenul meu a spus: „Predică o credință mare — nu una măruntă, fără vlagă. Nu te teme de lipsa unor baze științifice suficiente pentru credință. Sunt savant, a spus el. Folosesc știința în afacerea mea și Biblia zilnic. Biblia va funcționa. Totul în Biblie funcționează dacă tu crezi în ea."

Atunci când a fost promovat, prin oraș s-a zvonit că „acum, că domnul este manager general, va trebui să venim la muncă cu Bibliile la noi". După câteva zile, i-a chemat în birou pe câțiva dintre cei care au făcut această remarcă și le-a spus: „Băieți, am auzit că mergeți prin oraș și spuneți că dacă am devenit manager general va trebui să vă aduceți Bibliile cu voi la serviciu."

„Nu am vorbit serios", au răspuns ei jenați.

El a continuat: „Păi, să știți că e o idee grozavă, însă nu vreau ca voi să le cărați sub braț. Aduceți-le în inima și în mintea voastră. Dacă veniți la muncă cu bunăvoință și credință, credeți-mă, vom face o afacere.

Prin urmare, a spus el, credința pe care trebuie să o aveți e una specifică, genul care mută munții din loc. Dintr-odată, mi-a spus: Te-a deranjat vreodată degetul de la un picior?“

Am fost mai degrabă mirat de întrebarea lui, însă, înainte de a-i putea răspunde, a continuat: „Am avut un deget care m-a deranjat și am fost nevoit să merg la doctorii de aici din oraș, iar aceștia, amabili, mi-au spus că, din câte puteau observa, nu era nimic în neregulă cu degetul meu. Dar se înșelau, pentru că mă durea. Am făcut rost de o carte de anatomie și am citit despre degetele de la picioare. E o construcție realmente simplă. Nu reunește nimic altceva decât câțiva mușchi și o serie de ligamente pe o structură osoasă. Se părea că oricine știe câte ceva despre un deget de la picior l-ar putea vindeca, însă nu puteam găsi pe nimeni care să îmi rezolve problema, iar degetul mă durea mereu. Am stat jos într-o zi și m-am uitat la el. Apoi am spus: «Doamne, trimit acest deget înapoi la fabrică. Tu ai făcut degetul. Eu produc frigidere și știu tot ce se poate ști despre un frigider. Când vindem un frigider, oferim clienților o garanție și servicii de întreținere. Dacă frigiderul nu funcționează corespunzător și dacă agenții noștri de service nu îl pot repara, clientul aduce frigiderul înapoi la fabrică și noi îl reparăm pentru că știm cum.» Așa că am spus: «Doamne, tu ai făcut degetul acesta. Tu l-ai produs, iar agenții tăi de service, doctorii, nu par să știe cum să îl facă să funcționeze corect, iar dacă nu te superi, Doamne, aș vrea să mi-l

repari cât mai curând posibil, pentru că mă deranjează.»“

„Cum e degetul acum?“, am întrebat.

„În stare perfectă“, a răspuns.

Poate că e o poveste copilărească, iar eu am râs când am aflat-o, dar totodată aproape că am plâns, întrucât am văzut o privire minunată pe chipul acelui bărbat în vreme ce relata un eveniment care a implicat o rugăciune specifică.

Fii hotărât! Roagă-l pe Dumnezeu să-ți dea orice lucru adecvat, însă, la fel ca un copil mic, nu te îndoi. Îndoiala întrerupe fluxul energetic. Credința îl favorizează. Puterea credinței e atât de mare încât nu există niciun lucru pe care Atotputernicul să nu îl poată face pentru noi, cu noi sau prin noi dacă îi permitem să își canalizeze puterea prin mintea noastră.

Prin urmare, rostește acele cuvinte. Spune-le iarăși și iarăși până când acestea se înrădăcinează adânc în mintea ta, până când îți ajung în inimă, până când pun stăpânire pe esența ființei tale: „... oricine va zice acestui munte: «Ridică-te și te aruncă în mare», și nu se va îndoi în inima lui, ci va crede că ceea ce spune se va face, fi-va lui orice va zice“ (Marcu 11:23).

I-am sugerat aceste principii, în urmă cu câteva luni, unui vechi prieten, genul care se așteaptă veșnic la tot ce e mai rău. Până la momentul discuției noastre, nu l-am auzit niciodată spunând altceva decât că lucrurile vor merge prost. Aplica această atitudine negativă la fiecare proiect sau problemă. El și-a exprimat energic dezaprobarea și neîncrederea față de principiile enunțate în acest capitol și s-a oferit să facă un test pentru a-mi dovedi caracterul eronat al concluziilor mele. E un om sincer și a aplicat cu fidelitate aceste

principii asupra câtorva probleme și chiar a întocmit o listă cu rezultatele. A făcut acest lucru vreme de șase luni. Mi-a dezvăluit că, la sfârșitul acelei perioade, problemele avute în vizor s-au rezolvat satisfăcător în proporție de 85 la sută.

„Sunt convins acum, a spus el, deși nu aș fi crezut că e posibil, însă e un fapt cert că, dacă te aștepți la ce e mai bun, îți este conferită o putere ciudată care creează condițiile ce produc rezultatele dorite. De acum înainte, îmi schimb atitudinea mentală și mă voi aștepta doar la ce e mai bun, nu la ce e mai rău. Testul meu indică faptul că acest principiu nu e doar o teorie, ci un mod științific de a te adapta la situațiile vieții."

Aș putea adăuga că până și procentajul pe care l-a obținut ar putea fi ridicat prin exercițiu și, desigur, practica în arta așteptărilor e la fel de esențială ca cea pe un instrument muzical sau cu o crosă de golf. Nimeni nu a ajuns să stăpânească vreodată o deprindere decât prin practică intensivă, continuă și inteligentă. Ar trebui menționat, totodată, că prietenul meu a abordat inițial acest experiment în spiritul îndoielii, ceea ce a avut tendința să îi afecteze negativ primele rezultate.

Zilnic, pe măsură ce te confrunți cu problemele vieții, îți sugerez să faci următoarea afirmație: „Cred că Dumnezeu îmi dă puterea de a obține ceea ce îmi doresc cu adevărat."

Nu menționa niciodată scenariile cele mai defavorabile. Nu te gândi niciodată la ce poate fi mai rău. Alungă astfel de gânduri din conștiință. Afirmă de cel puțin zece ori pe zi: „Mă aștept la ce e mai bun și, cu ajutorul lui Dumnezeu, voi obține ce e mai bun."

Procedând astfel, gândurile tale se vor orienta către ceea ce e mai bun și vor conduce către realizarea obiectivelor tale. Această practică îți va concentra toate forțele în sensul obținerii celor mai bune rezultate. Va scoate ce e mai bun din tine.

# CAPITOLUL 8
# Nu cred în înfrângere

DACĂ TE GÂNDEȘTI LA ÎNFRÂNGERE, te sfătuiesc să renunți imediat, pentru că, în momentul în care te gândești la eșec, asta este posibil să primești. Adoptă atitudinea „nu cred în înfrângere".

Vreau să îți vorbesc despre câteva persoane care au pus în practică această filozofie, cu rezultate excelente, și îți voi explica tehnicile și formulele pe care acestea le-au folosit cu atâta succes. Dacă citești cu atenție și cu grijă aceste relatări și crezi așa cum au crezut acei oameni, dacă gândești pozitiv și aplici aceste tehnici, poți și tu, la rândul tău, să depășești înfrângerile care în momentul de față ar putea părea inevitabile.

Sper că nu ești asemenea unui „om-obstacol" despre care mi s-a povestit. Era numit astfel pentru că, indiferent de sugestiile pe care le primea, mintea lui se gândea neîncetat la toate obstacolele posibile. Și-a găsit însă nașul și a învățat lecția care l-a ajutat să își schimbe atitudinea negativă. Lucrurile s-au petrecut după cum urmează.

Directorii de la firma sa aveau în vedere un proiect care presupunea costuri considerabile și unele riscuri, dar și posibilitatea ca planul să aibă succes. În discuțiile referitoare la respectiva afacere, omul-obstacol afirma invariabil, cu un aer savant (acest tip de om face mereu pe înțeleptul, probabil pentru a compensa sentimentele de îndoială), „Păi, stați puțin. Să analizăm posibilele obstacole."

Un alt om, nu prea vorbăreț, însă respectat de către asociați pentru abilitățile și realizările sale și pentru încăpățânarea caracteristică, a luat cuvântul și a spus: „De ce accentuezi constant obstacolele în locul posibilităților?“

„Pentru că, a răspuns omul-obstacol, pentru a fi inteligent, cineva trebuie să fie mereu realist și e cert că există anumite obstacole clare în legătură cu acest proiect. Ce atitudine ai lua față de acestea, dacă îmi permiți să te întreb?“

Fără să ezite, celălalt a spus: „Ce atitudine aș lua față de aceste obstacole? Păi, le-aș înlătura, asta e tot, iar apoi aș uita de ele.“

„Dar, a continuat omul-obstacol, acest lucru e mai ușor de spus decât de făcut. Zici că le-ai înlătura, apoi ai uita de ele. Poți să îmi spui dacă ai vreo tehnică de înlăturare a obstacolelor și de uitare a lor pe care noi, ceilalți, nu am descoperit-o încă?“

Un zâmbet a luminat încet fața celuilalt în timp ce afirma: „Fiule, mi-am trăit întreaga viață înlăturând obstacole și nu am văzut încă vreunul care să nu poată fi depășit, cu condiția să ai credință și curaj și să fii dispus să muncești. De vreme ce vrei să știi cum se face, îți voi arăta.“

După care a vârât mâna în buzunar și a scos portofelul. Sub plasticul transparent era un cartonaș pe care erau scrise câteva cuvinte. A împins portmoneul peste masă până la omul-obstacol și a spus: „Iată, fiule, citește ce scrie acolo. Aceasta e formula mea și să nu vii iar cu povestea că nici metoda asta nu va funcționa. Îi cunosc mai bine eficacitatea din proprie experiență.“

Omul-obstacol a luat portofelul și, cu o expresie nedumerită pe chip, a citit cuvintele pentru el însuși.

„Citește-le cu glas tare“, l-a îndemnat apoi deținătorul portmoneului.

Acestea sunt cuvintele pe care omul-obstacol le-a citit lent, cu o voce care exprima îndoială: „Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește“ (Filipeni 4:13).

Posesorul portofelului și l-a pus înapoi în buzunar și a spus: „Am trăit mulți ani și m-am confruntat cu numeroase dificultăți în acest răstimp, însă există putere în aceste cuvinte — putere reală —, iar cu ajutorul lor poți înlătura orice obstacol.“

A spus aceste lucruri cu încredere și toată lumea și-a dat seama că vorbea serios. Atitudinea pozitivă și experiența sa le erau cunoscute tuturor, întrucât era un bărbat remarcabil, care învinsese în multe împrejurări adverse, iar faptul că nu o făcea nici pe departe pe „sfântul pios“ a conferit credibilitate cuvintelor sale. În orice caz, discuția nu a mai luat o turnură negativă. Proiectul a fost pus în aplicare și, în ciuda dificultăților și a riscurilor, s-a dovedit a fi un mare succes.

Tehnica folosită de acest bărbat se bazează pe atitudinea primară față de un obstacol — să nu îți fie teamă de el. Fii convins că Dumnezeu este alături de tine și că, prin colaborarea cu El, deții puterea de a depăși obstacolul.

Prin urmare, primul lucru care trebuie făcut în legătură cu o piedică oarecare e să îi ții piept, nu să te plângi și să te îngrijorezi, ci să o ataci frontal. Nu trece prin viață târându-te în mâini și în genunchi, pe jumătate înfrânt. Înfruntă obstacolele și fă ceva în privința lor. Vei descoperi că nu au nici jumătate din tăria pe care credeai că o au.

Un prieten din Anglia mi-a trimis o carte scrisă de Winston Churchill și intitulată *Maxims and Reflections*, în care autorul povestește despre generalul britanic Tudor, comandantul unei divizii a Armatei a V-a care a înfruntat marele atac german din martie 1918. Împrejurările îi erau potrivnice, însă generalul a știut cum să abordeze un obstacol aparent de neclintit și de neînvins. Metoda sa a fost simplă: a stat pur și simplu și a lăsat obstacolul să se izbească de el și l-a înfrânt.

Iată ce a spus Churchill despre generalul Tudor. Este o afirmație extraordinară și plină de forță: „Impresia pe care mi-a lăsat-o Tudor a fost cea a unui bolț de fier bătut în solul înghețat, de neclintit."

Generalul Tudor a știut cum să țină piept unui obstacol. E suficient să îi stai împotrivă, asta e tot, să nu cedezi sub presiunea sa, iar el va fi, în cele din urmă, înfrânt. Tu îl vei învinge. Ceva trebuie să fie înfrânt, iar acela nu vei fi tu, ci obstacolul.

Poți face acest lucru atunci când ai credință, credință în Dumnezeu și credință în tine însuți. Credința e calitatea principală de care ai nevoie. E suficientă. De fapt, e mai mult decât suficientă.

Folosește formula sugerată de omul de afaceri și vei dezvolta acest tip de credință puternică în Dumnezeu și în tine însuți. Vei învăța să te cunoști, să îți cunoști propriile abilități, propria putere de a înfăptui lucruri. În măsura în care atitudinea ta se deplasează de la polul negativ la cel pozitiv, vei dobândi priceperea și măiestria de care ai nevoie. Apoi, sigur de tine, îți poți spune, la modul serios, în orice împrejurare: „Nu cred în înfrângere."

Gândește-te la povestea lui Gonzales, care a câștigat campionatul național de tenis acum câțiva ani într-o partidă extenuantă. El fusese, practic, un necunoscut, iar din cauza vremii umede, nu a fost în măsură să își perfecționeze jocul înainte de turneu. Gazetarul sportiv al unui ziar metropolitan l-a analizat pe Gonzales și a scris că existau anumite defecte în tehnicile sale, dar și-a exprimat opinia conform căreia, deși au fost tenismeni mai buni care au jucat în campionat, Gonzales deține o servă minunată și un voleu abil. Însă factorul care l-a ajutat să câștige campionatul, a spus ziaristul, a constat în rezistența sa și în faptul că „nu a fost niciodată înfrânt de vicisitudinile descurajante ale partidei."

Aceasta este una dintre cele mai subtile afirmații pe care am citit-o vreodată în vreo povestire sportivă — „Nu a fost niciodată înfrânt de vicisitudinile descurajante ale partidei".

Ea înseamnă — nu-i așa? — că, atunci când jocul a părut să meargă împotriva sa, Gonzales nu a lăsat descurajarea să i se strecoare în suflet, nici gândurile negative să îl domine și să piardă astfel forța de care avea nevoie pentru a câștiga. Această calitate mentală și spirituală a făcut din el un campion. A fost capabil să se confrunte cu obstacolele, să le țină piept și să le depășească.

Credința furnizează putere de rezistență. Ea generează energia de care cineva are nevoie pentru a merge înainte atunci când drumul e anevoios. Oricine își poate urma traseul când acesta e ușor, însă este necesar un ingredient suplimentar care să îți permită să continui lupta atunci când totul pare a-ți fi împotrivă. E un mare secret, acela de a „nu fi niciodată înfrânt de vicisitudinile descurajante ale partidei".

Poate vei reacționa în felul următor: „Dar nu-mi cunoști împrejurările. Mă aflu într-o situație diferită de a tuturor celorlalți și sunt la cel mai jos nivel la care se poate afla o ființă umană."

În acest caz, ești norocos, pentru că, dacă te afli pe poziția cea mai dificilă cu putință, înseamnă că nu îți poate fi mai rău de atât. Nu e decât o singură direcție în care te poți îndrepta, și anume în sus. Prin urmare, situația ta e destul de încurajatoare. Totuși, te sfătuiesc să nu adopți o astfel de atitudine în care îți spui că te afli într-o situație în care nu s-a mai aflat nimeni niciodată înaintea ta. Nu există o astfel de situație.

Practic vorbind, nu există decât câteva scenarii umane și toate au fost puse în scenă anterior. Acesta e un fapt pe care nu trebuie să îl uiți niciodată — există oameni care au depășit orice situație dificilă imaginabilă, chiar și pe cea în care te afli acum și care îți pare absolut fără speranță. La fel a părut și altora, însă ei au descoperit o soluție, o cale, o modalitate de înfrângere a obstacolului respectiv.

Una dintre cele mai elocvente ilustrări ale acestei realități este povestea lui Amos Parrish, care, de două ori pe an, adună sute de directori executivi de magazine și experți din domeniul modei pentru a participa la două seminarii organizate în Grand Ballroom din cadrul Waldorf-Astoria Hotel, situat în New York. La aceste seminarii, domnul Parrish oferă sfaturi vânzătorilor și asociaților lor cu privire la tendințele din afaceri, la mărfuri, la metodele de vânzare și în alte privințe importante pentru buna desfășurare a activității. Sunt convins că cele mai mari valori pe care le transmite domnul Parrish clienților săi sunt curajul și gândirea pozitivă, o credință profundă în ei înșiși și încrederea în faptul că pot depăși toate dificultățile.

El pare să întrupeze un exemplu viu al filozofiei pe care o predă. În vremea copilăriei a fost un băiat - bolnăvicios. Mai mult, era bâlbâit. Era sensibil și suferea de un complex de inferioritate. Se credea că nu va supraviețui din cauza condiției fizice precare, însă, într-o zi, Amos Parrish a avut o experiență spirituală. Credința s-a născut în mintea lui, iar de atunci a știut că, prin ajutorul lui Dumnezeu și utilizarea propriilor puteri, putea să obțină rezultatele dorite.

A pus în practică o idee inedită de servicii oferite oamenilor de afaceri, iar aceștia i-au apreciat metoda în asemenea măsură încât au fost dispuși să plătească comisioane mari pentru a participa la un seminar de afaceri de două zile, desfășurat de două ori pe an, sub îndrumarea înțeleaptă a lui Amos Parrish. Pentru mine este o experiență emoționantă să mă aflu în mijlocul unei mulțimi, în camera de bal a unui hotel, și să îl ascult pe A.P. în vreme ce își expune unor oameni de afaceri importanți principiile gândirii pozitive.

Uneori îi este foarte greu să își învingă handicapul bâlbâielii, însă nu se simte niciodată descurajat. Face referire la această deficiență cu sinceritate și umor. Într-o zi, de exemplu, încerca să spună cuvântul Cadillac. A încercat de câteva ori, dar nu a fost capabil să îl rostească, însă în cele din urmă, făcând un efort considerabil, a reușit. După care a comentat: „Nici măcar nu pot să pronunț C-C-C-Cadillac, darămite să cumpăr unul.“ Publicul a izbucnit în râs, însă am observat că lumea și-a ridicat privirile către el cu o afecțiune întipărită pe chip. Toți participanții părăsesc întâlnirea la care el a vorbit având convingerea că și ei, la rândul lor, pot transforma obstacolele în avantaje.

Repet: nu există nicio dificultate pe care să nu o poți depăși. Un bărbat de culoare înțelept și cu fire de filozof mi-a spus odată, când l-am întrebat cum și-a depășit dificultățile: „Cum fac față unei probleme? Păi, mai întâi încerc să o ocolesc, iar dacă nu o pot ocoli, încerc să trec peste ea, iar dacă nu pot să trec peste ea, trec direct prin ea." După care a adăugat: „Dumnezeu și cu mine trecem direct prin ea."

Ia în serios formula oferită de omul de afaceri la începutul acestui capitol. Oprește-te din citit și repetă-ți-o de cinci ori, iar de fiecare dată când o rostești concluzionează cu această afirmație: „Cred asta." Reproduc formula: „Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește" (Filipeni 4:13). Fă această afirmație de cinci ori pe zi și ea va genera o forță de neînfrânt în mintea ta.

Subconștientul tău, care respinge întotdeauna orice schimbare, îți poate spune: „Tu nu crezi în așa ceva." Însă nu uita că, într-un anume sens, mintea subconștientă face parte dintre cei mai mari mincinoși din câți există. Ea contribuie la erorile tale în privința recunoașterii abilităților pe care le ai. Ai creat o atitudine negativă în subconștientul tău, iar el îți trimite înapoi eroarea. Prin urmare, întoarce-te asupra subconștientului și spune-i: „Fii atent la mine, eu chiar cred asta. Insist ca și tu să crezi." Dacă îi vorbești minții tale subconștiente cu o asemenea atitudine pozitivă, până la urmă o vei convinge. Unul dintre motive e că o hrănești cu gânduri pozitive. Cu alte cuvinte, îi spui, în sfârșit, adevărul subconștientului. După o vreme, mintea ta subconștientă va începe să reflecte adevărul înapoi către conștient, realitatea fiind că, prin ajutorul lui Isus Cristos, nu există niciun obstacol pe care să nu îl poți depăși.

O metodă eficientă prin care poți conferi subconștientului tău un caracter pozitiv e să elimini anumite expresii din gândire și discurs, genul de afirmații pe care le putem numi „negativități mărunte". Aceste așazise „negativități mărunte" aglomerează conversația persoanei obișnuite și, deși niciuna dintre ele nu e importantă prin ea însăși, efectul total al acestor atitudini e să condiționeze negativ mintea. Atunci când acest gând al „negativităților mărunte" mi-a venit prima oară în minte, am început să-mi analizez obișnuințele conversaționale și am fost șocat de ceea ce am constatat. Am descoperit că făceam afirmații precum „Mă tem că voi întârzia", „Mă întreb dacă nu voi face pană la mașină", „Nu cred că pot să fac asta" sau „Nu voi termina niciodată sarcina asta. E atât de mult de muncă..." Dacă un lucru mergea prost, se întâmpla să spun: „Ah, chiar mă așteptam la asta." Sau, iarăși, puteam să observ câțiva nori pe cer și să declar mohorât: „Știam eu că urma să plouă..."

Acestea sunt „negativități mărunte", pentru a fi clari, iar un gând intens e, desigur, mai puternic decât unul vag, pasager, însă nu trebuie să uităm niciodată că - „stejarii puternici cresc din ghinde mici", iar dacă „negativități mărunte" îți aglomerează conversația, ele reușesc, în final, să ți se strecoare în minte. E uimitoare forța pe care o pot acumula și, dintr-odată, înainte să îți dai seama, se vor transforma în „negativități mari". Astfel încât m-am decis să elimin „negativitățile mărunte" din cadrul conversațiilor mele. Am descoperit că cea mai bună modalitate de a scăpa de ele este să spui în mod deliberat ceva pozitiv despre fiecare lucru. Atunci când continui să afirmi că lucrurile vor merge bine, că poți să te ocupi de o anumită sarcină, că nu vei face pană, că vei ajunge la timp într-un anumit loc, afirmând că totul va fi bine

invoci legea efectelor pozitive, iar rezultatele bune încep să se producă. Lucrurile merg într-adevăr bine.

Pe un panou publicitar de pe marginea drumului am văzut o reclamă la o anumită marcă de ulei de motor. Sloganul spunea: „Un motor curat generează mereu putere." La fel, o minte eliberată de gânduri negative produce gânduri pozitive, ceea ce înseamnă că o minte curată va produce energie. Prin urmare, purifică-ți gândurile, oferă-ți un motor mintal curat, amintește-ți că o minte curată, la fel ca un motor bine întreținut, furnizează mereu energie.

Astfel încât, pentru a depăși obstacolele și pentru a trăi conform filozofiei „Nu cred în înfrângere", cultivă un model pozitiv de gândire la nivelul profund al conștiinței tale. Cum întâmpinăm obstacolele este determinat direct de atitudinea noastră mentală. De fapt, multe dintre obstacolele noastre au un caracter mental.

„Ah, ai putea obiecta, ale mele nu sunt mintale, sunt reale."

Poate că e așa, însă atitudinea ta față ele este mentală. Singura cale prin care îți poți manifesta o atitudine e prin procesul mintal, iar ceea ce gândești despre obstacolele tale determină, în mare măsură, ceea ce faci în privința lor. Formează-ți atitudinea mintală conform căreia nu ești capabil să înlături un obstacol și nu îl vei înlătura, nu dacă te gândești că nu poți. Însă fixează ferm în minte ideea că obstacolul nu e atât de mare pe cât l-ai considerat a fi. Menține ideea că obstacolul poate fi înlăturat și, indiferent cât de vag întreții acest gând pozitiv, din însăși momentul în care începi să gândești în această manieră, este demarat procesul ce va duce la eliminarea, în cele din urmă, a obstacolului.

Dacă ești de mult timp înfrânt de o dificultate, asta se întâmplă probabil din cauza faptului că ți-ai spus, vreme de săptămâni, luni sau chiar ani, că nu poți să faci nimic în acea privință. Astfel ți-ai accentuat incapacitatea față de tine însuți în asemenea măsură încât mintea a acceptat gradual concluzia asupra căreia ai insistat, iar când mintea ta e convinsă, tu ești convins, întrucât ești așa cum gândești că ești.

Însă, dimpotrivă, când aplici acest concept nou și - creativ, „Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește", dezvolți o nouă tendință mintală. Accentuează și reaccentuează acea atitudine pozitivă și îți vei convinge, în cele din urmă, propria conștiință că ești capabil să faci ceva în privința dificultăților. Când ți-ai convins mintea, rezultatele uimitoare vor începe să se producă. Dintr-odată descoperi că ai puterea pe care nu ai vrut niciodată să ți-o recunoști.

Am jucat golf cu un bărbat care nu e doar un sportiv formidabil, ci și filozof. În timp ce ne deplasam pe teren, jocul în sine l-a determinat să spună pilde pline de înțelepciune, pentru una dintre ele fiindu-i recunoscător.

Am trimis o minge pe margine, în iarba înaltă. Când am găsit-o, am spus oarecum exasperat: „Uite, ca să vezi. Mă aflu în mod clar pe teren accidentat. Sunt într-o poziție proastă. Îmi va fi greu să ies de aici."

Prietenul meu a zâmbit ironic și a spus: „Oare nu am citit ceva despre gândirea pozitivă în cărțile tale?"

Am recunoscut cu sfială că așa era.

„Nu aș gândi negativ despre poziția ta, a spus el. Crezi că ai fi avut parte de o lovitură bună dacă mingea ar fi fost undeva pe iarba de pe teren?"

Am spus că așa credeam.

„Păi, a continuat el, ce te face să crezi că te-ai descurca mai bine acolo decât aici?“

„Pentru că, am răspuns, iarba e tăiată scurt, iar mingea poate să se deplaseze mai bine.“

După care a făcut un lucru curios. „Hai să ne lăsăm în mâini și în genunchi, a sugerat el, și să analizăm situația. Să vedem care e poziția mingii.“

Astfel încât ne-am așezat în poziția sugerată, iar el a spus: „Observă că înălțimea relativă a mingii e aproape la fel ca pe terenul de golf, singura diferență fiind că ai doisprezece–cincisprezece centimetri de iarbă deasupra mingii.“

După care a făcut un lucru și mai bizar. „Observă calitatea și caracterul ierbii“, a spus el. A rupt un fir de iarbă și mi l-a întins. „Mestecă-l“, a spus.

Am mestecat, iar el a întrebat: „Nu e fraged?“

„Ba da, am răspuns. Pare să fie într-adevăr iarbă fragedă.“

„Păi, a continuat el, o lovitură ușoară cu crosa numărul cinci va tăia iarba aproape ca un cuțit.“ După care mi-a spus ceva ce nu voi uita cât voi trăi și sper ca nici tu să nu uiți.

„Dificultatea loviturii e doar mintală. Cu alte cuvinte, e dificilă pentru că te gândești că e dificilă. În mintea ta, ți-ai imaginat că te confrunți cu un obstacol care îți va îngreuna lovitura. Puterea de a depăși obstacolul se află în mintea ta. Dacă îți imaginezi că trimiți mingea înapoi pe teren, crezând că poți, mintea va transfera flexibilitate, ritm și forță mușchilor tăi, iar tu vei mânui crosa în așa manieră încât mingea se va ridica

de la sol printr-o lovitură frumoasă. Tot ceea ce trebuie să faci este să îți ții ochii pe minge și să îți spui că o vei ridica din iarbă printr-o lovitură măiastră. Eliberează-te de rigiditate și de tensiune. Lovește mingea cu entuziasm și putere. Nu uita, obstacolul e doar mintal."

Îmi amintesc și acum bucuria, sentimentul de putere și încântarea pe care le-am simțit la lovitura care a trimis mingea la marginea verde a terenului de golf.

Aceasta e o întâmplare bună de reținut cu privire la problemele dificile — „obstacolul e doar mintal".

Normal că obstacolele sunt prezente în viața ta. Ele nu sunt ușor de depășit, însă nici atât de dificil pe cât pare. Atitudinea ta mintală constituie factorul principal. Crede că Dumnezeu Atotputernicul a pus în tine puterea de a te ridica de pe terenul accidentat al vieții menținându-ți ferm privirea asupra sursei puterii tale. Afirmă față de tine însuți că prin această putere poți face tot ceea ce trebuie să faci. Crede că această putere te detensionează, că ea se află în tine. Crede acest lucru și vei trăi un sentiment al victoriei.

Acum analizează din nou acel obstacol care te-a deranjat. Vei descoperi că nu e chiar atât de groaznic pe cât ai crezut. Spune-ți: „Obstacolul e doar mintal. Mă gândesc la victorie — obțin victoria." Amintește-ți această formulă. Scrie-o pe o bucățică de hârtie, pune-o în portofelul tău, lipește-o pe oglinda în care te uiți când te bărbierești în fiecare dimineață, pune-o deasupra chiuvetei de la bucătărie, continuă să o citești până când adevărul ei îți pătrunde adânc în conștiință, până când îți impregnează întreaga atitudine mentală, până când devine obsesie — „Toate le fac întru Cristos, Cel care mă întărește."

Ceea ce poate părea a fi o întreprindere dificilă este, după cum am subliniat, grea sau ușoară în funcție de felul în care ne gândim la ea. Se poate spune că există trei bărbați care au influențat procesele de gândire ale americanilor — Emerson, Thoreau și William James. Dacă analizezi fie și mintea americană din prezent, devine evident că ideile acestor trei filozofi s-au combinat pentru a crea geniul particular al americanului care nu e învins de obstacole și care realizează obiective „imposibile" cu o eficiență extraordinară.

O doctrină fundamentală a lui Emerson e că personalitatea umană poate fi susținută de puterea divină, omul reușind astfel să atingă măreția. William James a subliniat faptul că cel mai important factor din orice activitate e credința persoanei în inițiativa respectivă. Thoreau ne-a spus că secretul reușitei e să păstrăm o imagine a succesului.

Un alt american înțelept a fost Thomas Jefferson, care, precum Franklin, a stabilit pentru sine o serie de reguli după care se ghida. Franklin avea treisprezece reguli zilnice; Jefferson doar zece. Redau una dintre regulile lui Jefferson pe care o consider neprețuită: „Ocupă-te mereu cu calm de treburi." Ceea ce înseamnă să te apuci de munca ta sau să abordezi dificultatea cu care te confrunți utilizând metoda care va întâmpina cea mai slabă rezistență. În domeniul mecanicii, rezistența cauzează fricțiune, prin urmare, e necesar să elimini sau să reduci fricțiunea. Acesta e motivul pentru care negativismul cauzează o rezistență atât de mare. Abordarea pozitivă este tehnica „rezolvării calme" a problemelor. E în armonie cu fluxul Universului. Ea nu doar că întâmpină cea mai mică rezistență, ci și stimulează totodată forțe cu rol de sprijin, de asistare. E remarcabil cum, de la o

vârstă fragedă și până la sfârșitul existenței tale pământești, aplicarea acestei filozofii îți va permite să obții rezultate bune în ariile unde altfel ai fi eșuat.

De exemplu, o femeie și-a trimis la noi fiul de doar cincisprezece ani. A spus că dorea ca el să se „îndrepte". O deranja faptul că fiul ei nu putea obține 70 de puncte din 100 la niciuna dintre materiile pe care le studia. „Acest băiat are o minte cu un mare potențial", a povestit ea cu mândrie.

„De unde știi asta?" am întrebat.

„Pentru că e fiul meu, a spus ea. Am absolvit facultatea *magna cum laude*."

Băiatul a ajuns la mine cu o atitudine foarte mohorâtă, astfel încât l-am întrebat: „Care e problema, fiule?"

„Nu știu. Mama mea m-a trimis la dumneavoastră."

„Păi, am comentat eu, nu pari prea entuziasmat. Mama ta a spus că obții mereu numai 70 de puncte."

„Da, a spus el, de obicei atâtea puncte primesc, dar nu aceasta e partea cea mai rea. Am primit chiar și mai puțin de atât."

„Crezi că ai o minte capabilă, fiule?", am întrebat.

„Mama mea spune că am. Nu știu, cred că sunt teribil de prostuț, domnule Peale, a spus el cu sinceritate. Studiez materia. Acasă o citesc o dată, apoi închid cartea și încerc să mi-o amintesc. Repet acest proces de aproximativ trei ori, apoi îmi spun că dacă nici a treia oară nu îmi intră în cap, cum voi putea să o învăț vreodată? Pe urmă merg la școală gândind că totuși am reținut-o, iar profesorul mă scoate la lecție să spun ceva și eu mă ridic în picioare, însă nu îmi pot aminti nimic. După care vin examenele, iar eu stau acolo în

bancă și mă trec toate sudorile și nu mă pot gândi la răspunsuri. Nu știu de ce. Știu că mama mea a fost o studentă foarte bună. Probabil că nu am mintea ei."

Acest model negativ de gândire, combinat cu sentimentul de inferioritate stimulat de atitudinea mamei, îl copleșea cu siguranță. El era paralizat în mintea lui. Mama sa nu i-a spus niciodată să meargă la școală și să studieze de dragul învățăturii. Nu a fost suficient de înțeleaptă să îl încurajeze să se întreacă cu sine mai degrabă decât cu alții. Și insista în mod constant ca el să aibă succesul ei școlar. Nu e de mirare că a înghețat pe plan mental în condițiile unei astfel de presiuni.

I-am oferit unele sugestii care s-au dovedit a-i fi de folos. „Înainte să îți citești lecțiile, fă o pauză și roagă-te astfel: «Doamne, știu că am o minte bună și că îmi pot face temele.» Apoi relaxează-te și citește cartea fără încordare. Imaginează-ți că citești o poveste. Nu o citi de două ori decât dacă vrei. Crede pur și simplu că ai înțeles-o de la prima lectură. Imaginează-ți că ideile din carte îți pătrund mintea și germinează. În dimineața următoare, în timp ce mergi la școală, spune-ți: «Am o mamă minunată. E foarte drăguță și plăcută, însă trebuie să fi fost șoarece de bibliotecă ca să obțină acele note mari. Și, la urma urmei, cine vrea să fie șoarece de bibliotecă? Nu vreau să absolv cu un *magna cum nimic*. Vreau doar să trec prin școală în mod onorabil.»

În clasă, atunci când profesorul te scoate la lecție, roagă-te repede înainte să răspunzi. Și crede că Domnul îți va ajuta în acel moment mintea să gândească limpede. Atunci când ai examen, afirmă în rugăciune că Dumnezeu îți eliberează mintea și că îți sunt date răspunsurile corecte."

Băiatul a pus în practică aceste idei și câte puncte credeți că a luat în următorul semestru? 90! Sunt sigur că tânărul, odată ce a descoperit aplicabilitatea uimitoare a filozofiei „Nu cred în înfrângere", va utiliza forța gândirii pozitive în toate ariile vieții sale.

Aș putea oferi atâtea exemple ale modului în care viețile oamenilor au fost schimbate în bine de aceste proceduri, încât cartea de față ar crește la dimensiuni prea mari. Mai mult, acestea sunt întâmplări și experiențe din viața de fiecare zi care nu sunt sub niciun chip teoretice, ci în întregime practice. Căsuța mea poștală e realmente plină cu mărturii trimise de oameni care, auzind sau citind relatările mele despre experiențe victorioase, s-au simțit motivați să îmi împărtășească evenimente similare din propria viață.

O astfel de scrisoare a provenit de la un domn care îmi povestea despre tatăl său anumite fapte pe care le voi reda în continuare. Știu câteva persoane care au folosit planul din această epistolă cu rezultate deosebite.

„Tatăl meu a fost comis-voiajor. La un moment dat, a vândut mobilă, apoi a vândut articole de menaj, după care a trecut la produse din piele. Își schimba gama de articole în fiecare an.

Îl auzeam spunându-i mamei că aceasta era ultima călătorie în care vindea lămpi, veioze sau orice altceva comercializa în acel moment. În următorul an, totul s-a schimbat; ne bucuram de siguranță financiară. A avut ocazia să lucreze la o firmă ce avea un produs care se vindea singur. Era mereu același. Tatăl meu nu a avut niciodată un produs care să se vândă singur. Era mereu încordat, mereu temător față de el însuși, mereu pe un teren nesigur.

Într-o zi, un coleg, agent de vânzări, i-a dat tatălui meu o hârtie pe care se afla o mică rugăciune. I-a spus să o repete chiar înainte de a suna un client nou. Tatăl meu a făcut întocmai, iar rezultatele au fost aproape miraculoase. A vândut la 85 la sută din clienții pe care i-a sunat în prima săptămână, iar în fiecare săptămână care a urmat, rezultatele au fost minunate. În unele săptămâni, procentul vânzărilor a atins 95 la sută dintre clienți, iar tatăl meu a avut șaisprezece săptămâni în care a vândut fiecărui client pe care l-a sunat.

La rândul lui, tatăl meu a dat rugăciunea altor câțiva agenți de vânzări și în fiecare caz aceasta a produs rezultate impresionante.

Rugăciunea folosită de tatăl meu e următoarea:

> Cred că sunt mereu îndrumat de divinitate.
> Cred că voi alege mereu drumul corect.
> Cred că Dumnezeu va găsi mereu o cale acolo unde nu există cale."

Șeful unei firme mici, care întâmpina mari dificultăți în derularea afacerii, mi-a spus că i-a fost de ajutor o tehnică pe care a inventat-o. Problema lui era că avea tendința de a „umfla" o dificultate măruntă transformând-o într-un obstacol aparent insurmontabil. Știa că abordează problemele cu o atitudine defetistă și poseda suficient de mult bun-simț pentru a-și da seama că obstacolele nu erau atât de dificile pe cât le făcea el să pară. Pe măsură ce își spunea povestea, m-am întrebat dacă nu suferea cumva de acea dificultate psihologică numită voința de a eșua.

A utilizat un plan care i-a recondiționat atitudinea mentală, iar după o vreme a avut un efect notabil asupra afacerii sale. A plasat, pur și simplu, un coș

mare de sârmă pe masa din biroul său. Următoarele cuvinte au fost tipărite pe un cartonaș și prinse de coș: „Cu Dumnezeu, toate lucrurile sunt posibile." De fiecare dată când apărea o problemă pe care vechiul mecanism al înfrângerii începea să o dezvolte într-o mare dificultate, arunca hârtia referitoare la ea în coșul pe care se aflau cuvintele „Cu Dumnezeu, toate lucrurile sunt posibile" și o lăsa acolo vreme de o zi sau două. „E ciudat cum fiecare problemă nu mai părea dificilă atunci când luam hârtia din coș", a mărturisit el.

Prin acest act, a pus în practică atitudinea mentală de abandonare a problemei în mâinile lui Dumnezeu. În schimb, a primit puterea de a rezolva problema ușor și eficient.

După ce termini acest capitol, te rog să spui cu voce tare următoarea afirmație: „Nu cred în înfrângere." Continuă să o rostești până când ideea îți domină atitudinile subconștiente.

# CAPITOLUL 9
# Cum să scapi de griji

NU TREBUIE SĂ FII O VICTIMĂ A GRIJILOR. Redusă la cea mai simplă formă a sa, ce e de fapt o grijă? Nu e decât un obicei nesănătos și distructiv. Nu te-ai născut cu obiceiul de a-ți face griji. L-ai dobândit. Și pentru că poți modifica orice obicei și orice atitudine dobândită, ești capabil să îți alungi grijile din minte. De vreme ce acțiunea agresivă, directă este esențială în procesul de eliminare a grijilor, există un singur moment potrivit pentru a începe atacul eficient împotriva grijilor, iar acel moment e acum. Prin urmare, să punem capăt imediat obiceiului de a ne face griji.

De ce ar trebui să luăm în serios problema grijilor? Motivul e exprimat clar de doctorul Smiley Blanton, un psihiatru eminent: „Anxietatea e marea epidemie a modernității."

Un psiholog celebru a afirmat că „frica este cel mai mare dușman al personalității umane", iar un medic proeminent declară că „grija e cea mai subtilă și mai distructivă maladie a umanității". Un alt medic ne spune că mii de persoane sunt bolnave din cauza „anxietății blocate". Acești indivizi nu au fost capabili să își descarce neliniștile care s-au întors în interior împotriva personalității, cauzând multe probleme de sănătate. Potențialul distructiv al îngrijorării e evidențiat de faptul că termenul în sine derivă dintr-un vechi cuvânt anglo-saxon care înseamnă „a se sufoca". Dacă cineva și-ar pune degetele în jurul

gâtului tău și ar strânge tare, întrerupând fluxul forței vitale, acesta ar fi un exemplu sugestiv al răului pe care ți-l faci singur atunci când îți faci griji tot timpul.

Ni se spune că grijile sunt adesea un factor favorizant al artritei. Medicii care au analizat cauzele acestei afecțiuni predominante afirmă că următorii factori, sau cel puțin o parte dintre ei, sunt aproape mereu prezenți în cazurile de artrită: dezastrul financiar, frustrarea, tensiunea, teama, singurătatea, suferința, reaua-voință menținută pe termen îndelungat și grijile continue.

Se spune că personalul unui spital american a efectuat un studiu asupra a o sută șaptezeci și șase de directori executivi cu o medie de vârstă de patruzeci și patru de ani și a descoperit că jumătate dintre ei sufereau de hipertensiune, boli cardiace sau ulcere. S-a observat că în cazul fiecărui bolnav de astfel de afecțiuni grija era un factor predominant.

Din câte se pare, persoana care își face griji nu trăiește la fel de mult ca aceea care învață să își stăpânească grijile. Revista *Rotarian* a publicat un articol intitulat „Cât de mult poți trăi?“ Autorul spune că dimensiunea taliei e o măsură a lungimii vieții. Articolul declară, totodată, că, dacă vrei să trăiești mult, trebuie să pui în practică următoarele reguli: (1) Rămâi calm. (2) Mergi la biserică. (3) Elimină grijile.

Un sondaj arată că persoanele care merg la biserică trăiesc mai mult decât cele care nu merg deloc la biserică (ar fi bine să mai intri prin biserică dacă nu vrei să mori de tânăr). Oamenii căsătoriți, conform articolului, trăiesc mai mult decât celibatarii. Când ești necăsătorit, trebuie să le faci pe toate singur.

Un savant expert în durata vieții a realizat un studiu asupra a 450 de persoane care au ajuns să trăiască o

sută de ani. A descoperit că acești oameni au avut vieți lungi și pline de satisfacții din următoarele motive: (1) Au fost activi. (2) Au fost moderați în toate privințele. (3) Au mâncat mese frugale și simple. (4) Au știut să se bucure de viață. (5) Se culcau devreme și se trezeau devreme. (6) Erau lipsiți de griji și de temeri, în special de frica față de moarte. (7) Aveau minți senine și credință în Dumnezeu.

Probabil ai auzit vreo persoană spunând „Sunt aproape bolnav de griji", după care să adauge râzând: „Dar cred că grijile nu au cum să te îmbolnăvească." Însă acesta e punctul în care o astfel de persoană se înșală. Grijile, într-adevăr, te pot îmbolnăvi.

Doctorul George W. Crile, un chirurg american celebru, a spus: „Ne este teamă nu doar în minte, ci și în inimă, creier și viscere, întrucât oricare ar fi cauza temerilor și a grijilor, efectul acestora poate fi resimțit mereu în celulele, țesuturile și organele corpului."

Doctorul Stanley Cobb, neurolog, spune că grijile sunt strâns legate de simptomele artritei reumatoide.

Un doctor a afirmat, recent, că există o epidemie a fricii și a grijilor în această țară. „Toți doctorii, a declarat el, se confruntă cu cazuri de boală cauzate în mod direct de teamă și agravate de griji și de sentimente de nesiguranță."

Însă nu te descuraja, pentru că îți poți depăși grijile. Există un remediu care îți va aduce sigur alinare. Te pot ajuta să întrerupi șirul grijilor. Iar primul pas în sensul renunțării la ele este să crezi pur și simplu că poți face acest lucru. De fiecare dată când crezi că poți, tu poți, cu ajutorul lui Dumnezeu.

Iată, prin urmare, o procedură practică ce te va ajuta să elimini grijile anormale din viața ta.

Practică zilnic golirea minții. Acest lucru ar trebui făcut, de preferință, înainte de culcare, pentru a evita păstrarea în conștiință a grijilor în timp ce dormi. Pe durata somnului, gândurile au tendința să pătrundă mai adânc în subconștient. Ultimele cinci minute dinainte de a adormi sunt de o importanță extraordinară, întrucât în acea perioadă scurtă de timp mintea e cea mai receptivă la sugestii. Ea tinde să absoarbă ultimele idei care sunt întreținute în conștiința trează.

Acest proces de drenare a minții este important în depășirea grijilor, pentru că gândurile de teamă, atunci când nu sunt înlăturate, pot împovăra mintea și împiedica fluxul puterii mentale și spirituale. Însă astfel de gânduri pot fi eliminate din minte și nu se vor acumula dacă sunt înlăturate zilnic. Pentru a le alunga, folosește un proces al imaginației creative. Gândește-te că îți golești efectiv mintea de toată anxietatea și teama. Vizualizează curgerea tuturor grijilor în afara ta, așa cum ai da drumul unei ape să curgă dintr-un bazin prin scoaterea dopului. Repetă următoarea afirmație pe durata acestui exercițiu de vizualizare: „Cu ajutorul lui Dumnezeu, îmi golesc acum mintea de toată anxietatea, de toată teama și de toate sentimentele de nesiguranță." Repetă aceste cuvinte încet, de cinci ori, și adaugă: „Cred că acum mintea mea este eliberată de toată anxietatea, de toată teama și de toate sentimentele de nesiguranță." Repetă această frază de cinci ori, în vreme ce menții o imagine mentală în care mintea ta este golită de toate aceste concepte. După care mulțumește lui Dumnezeu pentru faptul că te-a eliberat de teamă. Apoi mergi la somn.

În demararea procesului curativ, metoda mai sus menționată ar trebui utilizată la jumătatea dimineții și

la jumătatea amiezii, la fel ca înainte de culcare. În acest scop, mergi într-un loc liniștit vreme de cinci minute. Treci cu fidelitate prin acest proces și vei observa în curând rezultate benefice.

Procedura poate fi îmbunătățită și mai mult imaginându-ți cum culegi cu mâna și înlături din minte grijile una câte una. Un copil mic posedă o imaginație superioară celei a adulților. Un copil răspunde la gestul de a pupa rana ca să treacă sau de a arunca departe teama. Acest proces simplu funcționează pentru copil, deoarece el crede că aceste lucruri se întâmplă cu adevărat. Un act impresionant constituie pentru el un fapt concret, devenind, astfel, soluția la problemă. Vizualizează îndepărtarea grijilor din mintea ta, iar acest proces imaginativ va ajunge să se concretizeze.

Imaginația e o sursă de teamă, însă ea poate fi, totodată, un leac pentru teamă. „Imaginarea" reprezintă utilizarea imaginilor mentale pentru a obține rezultate concrete, iar aceasta e o procedură uimitor de eficace. Imaginația nu implică pur și simplu folosirea iluziilor. Cuvântul „imaginație" derivă de la „imagine". Ceea ce înseamnă că îți formezi fie o imagine a fricii, fie una a eliberării de frică. Ceea ce îți „imaginezi" se poate transforma, în cele din urmă, într-un fapt concret dacă acesta e păstrat în plan mental cu destulă credință.

Prin urmare, menține în minte o imagine în care ești eliberat de griji, iar procesul de drenare va elimina, în timp, frica anormală din gândurile tale. Totuși, nu e suficient să îți golești mintea, întrucât ea nu va rămâne goală pentru multă vreme. Trebuie să fie ocupată de ceva. Ea nu poate să își continue existența într-o stare de vid. Prin urmare, după golirea minții, practică

reumplerea ei. Umple-o cu gânduri de credință, speranță, curaj, anticipare a lucrurilor bune. Rostește cu glas tare afirmații precum „Dumnezeu îmi umple acum mintea cu pace, curaj, siguranță calmă. Dumnezeu mă apără acum de toate relele. Dumnezeu mă îndrumă acum să iau deciziile corecte. Dumnezeu va avea grijă să mă scoată la liman".

De aproximativ șase ori pe zi aglomerează-ți mintea cu astfel de gânduri, până când aceasta e plină de ele. După un anumit timp, gândurile de credință vor înlătura grijile. Frica e cel mai puternic dintre toate gândurile, cu o singură excepție, credința. Aceasta poate să învingă mereu frica. Credința e singura putere pe care frica nu o poate birui. Dacă îți umpli mintea zi de zi cu credință, în cele din urmă nu va mai rămâne loc pentru teamă. Acesta este unul dintre cele mai importante lucruri pe care nimeni nu ar trebui să le uite. Stăpânește credința și vei stăpâni, în mod automat, teama.

Prin urmare, procesul e următorul: golește-ți mintea și purific-o prin grația divină, apoi umple mintea cu gânduri de credință și te vei elibera de obișnuința de a-ți face griji.

Umple-ți mintea cu gânduri de credință, iar în timp, credința acumulată va elimina teama. Citirea acestei sugestii nu îți va fi de prea mare folos în cazul în care nu o pui în practică. Iar momentul în care trebuie să începi să o aplici e acum, cât te gândești la ea și câtă vreme ești convins că procedura de bază în întreruperea obiceiului de a te îngrijora e să îți drenezi mintea zilnic de gândurile de teamă și să o reumpli tot zilnic cu gânduri de credință. E chiar atât de simplu. Învață să practici credința până când devii expert în credință. Teama nu poate locui în tine.

Importanța faptului de a-ți elibera mintea de teamă nu poate fi suficient accentuată. Teme-te de ceva anume o perioadă îndelungată de timp și există o posibilitate reală ca prin această teamă să concretizezi situația de care îți este frică. Biblia conține una dintre cele mai teribile afirmații făcute vreodată, teribilă având în vedere adevărul ei: „De ceea ce mă tem, aceea mi se întâmplă…“ (Iov 3:25). Normal că va veni, pentru că, dacă te temi încontinuu de ceva anume, ai tendința de a crea în mintea ta condiții favorabile dezvoltării situației de care îți este teamă. Este încurajată instalarea unei atmosfere în care obiectul fricii poate să prindă rădăcini și să crească. Ai tendința să îl atragi asupra ta.

Însă nu te alarma. Biblia reiterează constant un alt adevăr: „Ceea ce am crezut cu tărie s-a împlinit.“ Această declarație nu e făcută în atât de multe cuvinte, totuși, în nenumărate rânduri, Biblia ne spune că, dacă avem credință, „nimic nu este cu neputință“ pentru noi și „După credința voastră, fie vouă!“. Prin urmare, dacă îți muți mintea de la teamă la credință, vei înceta să creezi obiectul temerilor și vei actualiza, în schimb, obiectul credinței. Umple-ți mintea cu gânduri sănătoase, gânduri de credință, nu de teamă, și te vei bucura de rezultatele credinței în loc de a culege roadele fricii.

În campania împotriva obiceiului grijilor trebuie folosită o strategie. Un atac frontal asupra trunchiului principal al grijilor cu așteptarea de a obține victoria se poate dovedi dificil. Poate că un plan mai abil este să cucerești fortificațiile exterioare, una câte una, apropiindu-te gradual de poziția principală.

Pentru a avansa, poate e bine să culegi micile griji de pe cele mai îndepărtate ramuri ale fricii. Apoi

înaintează către centru și distruge trunchiul principal al grijilor.

La ferma mea a trebuit să doborâm un copac mare, spre regretul meu. E foarte trist să tai un arbore bătrân și impunător. Tăietorii au venit cu o drujbă și m-am așteptat ca ei să înceapă tăierea trunchiului principal de la rădăcină. În schimb, aceștia și-au rezemat scările pe arbore și au început să taie ramurile mici, apoi pe cele mai mari, iar în final, vârful copacului. Tot ceea ce a rămas a fost uriașul trunchi central, iar după câteva clipe, copacul meu era la pământ, bine ordonat pe bucăți, ca și cum nu ar fi crescut vreme de cincizeci de ani.

„Dacă am fi doborât copacul fără să îl curățăm mai întâi de ramuri, ar fi rupt în cădere arborii din apropiere. E mai ușor să te ocupi de un copac pe bucăți", au explicat cei trei bărbați.

Vastul arbore al grijilor, care, vreme de ani buni, a crescut în personalitatea ta, poate fi înlăturat cel mai bine tăindu-l în bucăți cât mai mici cu putință. Astfel, e preferabil să elimini micile griji și expresii ale grijilor. De exemplu, redu din conversațiile tale numărul de cuvinte referitoare la griji. Cuvintele pot fi rezultatul grijilor, însă ele creează, în același timp, alte griji. Când în minte apare un gând de îngrijorare, înlătură-l imediat cu un gând și o expresie a credinței. De exemplu: „Îmi fac griji că voi pierde trenul." În acest caz, trezește-te destul de devreme pentru a fi sigur că ajungi la timp în gară. Cu cât îți faci mai puține griji, cu atât ai mai multe șanse să îți începi ziua în manieră adecvată, întrucât mintea neaglomerată e sistematică și capabilă să gestioneze eficient timpul.

Pe măsură ce îndepărtezi micile griji, vei înainta gradual către trunchiul principal al îngrijorărilor.

După care, cu forțe proaspete, vei fi capabil să elimini din viața ta grija principală, adică obiceiul de a-ți face griji.

Prietenul meu, doctorul Daniel A. Poling, oferă o sugestie valoroasă. El spune că în fiecare dimineață, înainte să se dea jos din pat, repetă acest cuvânt de trei ori: „Cred." Astfel, la începutul zilei, el își condiționează mintea să funcționeze în spiritul credinței, iar aceasta nu îl părăsește niciodată. Mintea sa acceptă convingerea că prin credință el își va depăși problemele și dificultățile de pe parcursul zilei. Începe ziua hrănindu-și mintea cu gânduri pozitive. El „crede" și e foarte dificil să împiedici un om care crede.

Am prezentat tehnica numită „Cred" a lui Poling în cadrul unei emisiuni radiofonice și am primit o scrisoare de la o femeie care mi-a spus că nu avusese suficientă credință în religia ei, care se întâmpla să fie iudaismul. A spus că gospodăria îi era plină de discuții în contradictoriu, de certuri, de griji și de nefericire. Soțul ei, după declarația femeii, „bea prea mult pentru binele său" și stătea degeaba toată ziua. Se plângea vag că nu poate găsi un loc de muncă. Soacra locuia împreună cu ea și „se plângea mereu de durerile ei."

Această femeie a declarat că a fost impresionată de metoda doctorului Poling și a decis să o încerce în cazul ei. Astfel, în dimineața următoare, când s-a trezit, a afirmat: „Cred, cred, cred." În scrisoarea ei, a mărturisit cu entuziasm: „Au trecut doar zece zile de când am început acest plan, iar soțul meu a venit acasă noaptea trecută și mi-a spus că a găsit un loc de muncă unde era plătit cu 80 de dolari pe săptămână. Și spune, totodată, că se va lăsa de băut. Cred că vorbește serios. Iar ceea ce e mai minunat, soacra mea a încetat

să se mai plângă de durerile ei. E ca și cum în această casă s-a produs un miracol. Grijile mele par să se fi risipit."

Acest lucru pare într-adevăr magic, însă astfel de miracole li se întâmplă zilnic oamenilor care își schimbă gândurile negative de teamă cu gânduri și atitudini pline de credință.

Bunul meu prieten, artistul Howard Chandler Christy, pe care l-am cunoscut în ultima perioadă a vieții lui, avea multe tehnici eficiente împotriva grijilor. Rareori am cunoscut un bărbat atât de vesel și cu atâta bucurie de a trăi. Avea un caracter ferm, iar fericirea sa era molipsitoare.

Biserica mea are obiceiul de a picta portretul unui pastor pe durata preoției sale. Portretul atârnă în casa preotului până la moartea acestuia, când este înapoiat bisericii și este plasat într-o galerie alături de portretele predecesorilor săi. Este politica Comisiei Bătrânilor și Diaconilor să dispună pictarea unui portret atunci când, în evaluarea ei înțeleaptă, preotul întrunește meritele necesare (al meu a fost pictat acum câțiva ani).

În vreme ce pozam pentru domnul Christy, l-am întrebat: „Howard, tu îți faci griji vreodată?"

El a râs. „Nu, niciodată. Nu cred în griji."

„Ei bine, am comentat eu, acesta e un motiv suficient pentru a nu te îngrijora. De fapt, mie mi se pare mult prea simplu — efectiv nu crezi în griji, iar ca urmare nu ți le faci. Nu ai suferit niciodată de griji?"

El a răspuns: „Păi, am încercat odată. Am observat că toată lumea părea să își facă griji și m-am gândit că poate îmi scapă mie ceva, astfel încât într-o zi m-am

hotărât să încerc. Am stat deoparte o zi și mi-am spus: «Aceasta e ziua în care îmi voi face griji.» Am hotărât că voi încerca să mă îngrijorez doar pentru a vedea cum e.

În noaptea dinaintea zilei respective am mers devreme la culcare și am prins un somn bun ca să fiu odihnit și să mă pot îngrijora bine în ziua următoare. Dimineața m-am trezit, am luat micul dejun — pentru că nu îți poți face griji cu succes pe stomacul gol —, după care am început să mă concentrez asupra grijilor. Și am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să îmi fac griji cam până la prânz, însă nu am reușit să mă lămuresc cum stă treaba. Pentru mine nu avea niciun sens, așa că am renunțat."

A izbucnit într-unul dintre molipsitoarele lui hohotele de râs.

„Însă, am spus, trebuie să ai vreo altă metodă de depășire a grijilor." El chiar avea o astfel de metodă, poate cea mai bună dintre toate.

„În fiecare dimineață, vreme de cincisprezece minute, îmi umplu mintea cu Dumnezeu, a spus el. Când mintea ți-e plină cu Dumnezeu, nu mai e loc de griji. Îmi umplu mintea cu Dumnezeu în fiecare zi și am parte de o zi strașnică."

Howard Christy a fost un artist deosebit al penelului, dar și un artist extraordinar al vieții, pentru că a fost în măsură să preia un mare adevăr și să îl simplifice la principiul său de bază, și anume că din minte nu poate ieși decât ceea ce a fost pus inițial în minte. Umple-ți mintea cu gânduri despre Dumnezeu mai curând decât cu gânduri de teamă și vei primi înapoi gânduri de credință și curaj. Grija e un proces distructiv de ocupare a minții cu gânduri contrare iubirii și

sprijinului divin. Pe scurt, aceasta înseamnă grijă. Remediul e să îți umpli mintea cu gânduri legate de puterea, protecția și bunătatea lui Dumnezeu. Prin urmare, petrece cincisprezece minute zilnic hrănindu-ți mintea cu gânduri referitoare la Dumnezeu. Fă din „filozofia credinței" („Cred") preocuparea de bază a minții și nu îți va mai rămâne vreun spațiu în plan mental pentru îngrijorare și lipsă a credinței.

Mulți oameni nu reușesc să depășească probleme precum grijile, pentru că, spre deosebire de Howard Christy, ei permit problemei să pară complicată și nu o abordează cu o tehnică simplă. E surprinzător felul în care majoritatea problemelor noastre personale pot fi rezolvate adesea cu ajutorul unei metodologii nu prea complicate. Acest lucru se datorează faptului că nu e suficient să știm ce să facem în privința dificultăților. Noi trebuie să știm, totodată, *cum* trebuie să acționăm.

Secretul e să elaborăm o metodă de atac și să lucrăm la punerea ei în practică. E important să facem ceva care să ne ajute mintea să creadă, printr-un proces de dramatizare, că un contraatac eficient e în plină desfășurare. Pentru a reuși acest lucru, noi trebuie să abordăm problema invocând ajutorul forțelor spirituale printr-o metodă ușor de înțeles și de pus în practică.

Una dintre cele mai bune ilustrări ale acestei strategii tehnice împotriva grijilor e o schemă dezvoltată de un om de afaceri. El își făcea extrem de multe griji. De fapt, era un pachet de nervi și se îmbolnăvea ușor. Se îngrijora mai ales în privința corectitudinii lucrurilor spuse sau făcute. Își reevalua continuu deciziile și ajungea să se demoralizeze în privința lor. Era un expert post-mortem, adică după consumarea evenimentelor. Era un bărbat de o inteligență

excepțională, absolvent a două facultăți, în ambele cazuri cu onoruri. I-am sugerat că trebuie să elaboreze o metodă simplă, care îl va ajuta să se relaxeze după activitatea de zi cu zi și să uite de griji. I-am explicat eficacitatea absolută a adevărului spiritual simplu.

E întotdeauna adevărat că cele mai alese minți dețin în cea mai mare măsură abilitatea de a fi simple, adică au capacitatea de a elabora planuri simple de punere în practică a unor adevăruri profunde, iar respectivul bărbat a făcut acest lucru în privința grijilor sale. Am observat că își îmbunătățea viața, iar el a comentat acest aspect.

„Ah, da, a spus, am aflat în cele din urmă secretul, iar acesta a funcționat uimitor de bine." Mi-a spus că, dacă aș veni la biroul său către sfârșitul zilei, mi-ar arăta cum și-a întrerupt obiceiul de a-și face griji. M-a sunat într-o zi și m-a invitat la cină. M-am întâlnit cu el în biroul său la încheierea zilei. Mi-a explicat că și-a înfrânt obiceiul de a-și face griji printr-un „mic ritual" pe care îl efectua în fiecare seară înaintă să părăsească biroul. Și era un ritual cât se poate de original. A lăsat asupra mea o impresie puternică.

Ne-am luat pălăriile și paltoanele și ne-am îndreptat către ușă. Lângă ușa biroului se afla un coș de gunoi, iar deasupra acestuia, agățat pe perete, un calendar. Nu era unul dintre acelea în care vezi o săptămână, o lună sau trei luni, ci era un calendar de o zi. Puteai să vezi o singură zi pe pagină, iar acea dată era tipărită cu litere și cifre mari. A spus: „Acum îmi voi realiza ritualul de seară, cel care m-a ajutat să renunț la griji."

A întins mâna și a rupt pagina calendarului pentru ziua respectivă. A mototolit-o într-o mică minge de hârtie și am privit cu fascinație cum degetele sale s-au întredeschis lent și au aruncat acea „zi" în coșul de

gunoi. După care şi-a închis ochii, buzele i s-au mişcat, iar eu am ştiut că se ruga, astfel încât am păstrat o tăcere respectuoasă. După ce şi-a terminat rugăciunea, a spus cu glas tare: „Amin! Bine, ziua s-a sfârşit. Hai să mergem să ne relaxăm."

În timp ce mergeam pe stradă, am întrebat: „Ai putea să-mi spui ce rugăciune ai zis?"

El a râs şi a spus: „Nu cred că e genul tău de rugăciune." Însă eu am insistat şi el mi-a dezvăluit: „Păi, mă rog cam aşa: «Doamne, mi-ai dat această zi. Nu te-am rugat să mi-o dai, dar sunt bucuros că am trăit-o. Am făcut cu ea ce am putut mai bine şi Tu m-ai ajutat, lucru pentru care îţi mulţumesc. Am făcut unele greşeli. Aceasta s-a întâmplat atunci când nu am urmat sfatul Tău şi îmi pare rău pentru asta. Iartă-mă. Însă am înregistrat unele victorii şi succese şi îţi sunt recunoscător pentru îndrumare. Însă acum, Doamne, cu greşeli sau succese, victorii sau înfrângeri, ziua s-a sfârşit şi am trăit-o până la capăt, aşa că ţi-o dau înapoi. Amin.»"

Poate că nu este o rugăciune clasică, însă ea s-a dovedit a fi cu siguranţă eficientă. El a dramatizat sfârşitul zilei şi şi-a îndreptat privirea către viitor, aşteptându-se să obţină rezultate mai bune în ziua următoare. A cooperat cu metoda lui Dumnezeu. Când ziua se sfârşeşte, Dumnezeu îi pune capăt lăsând peste ea cortina nopţii. Prin această metodă, greşelile şi eşecurile trecute ale acestui bărbat, păcatele sale de omisiune sau de acţiune îşi pierd, treptat, puterea asupra lui. A fost eliberat de grijile acumulate în zilele scurse. Cu ajutorul acestei tehnici, el practica una dintre cele mai eficiente formule împotriva grijilor, descrisă în următoarele cuvinte: „Dar una fac: uitând cele ce sunt în urma mea, şi tinzând către cele

dinainte, alerg la țintă, la răsplata chemării de sus, a lui Dumnezeu, întru Isus Cristos“ (Filipeni 3:14).“

E posibil să descoperi singur alte tehnici împotriva grijilor și mi-ar plăcea să aflu despre cele care, după o utilizare atentă, se dovedesc a fi eficiente. Cred că majoritatea dintre noi care sunt interesați de dezvoltarea personală suntem colegi, studenți în marele laborator spiritual al lui Dumnezeu. Concepem împreună metode practice pentru o viață plină de succese. Oameni de pretutindeni sunt suficient de amabili să-mi scrie despre metodele lor și despre rezultatele obținute. Încerc să ajut publicul larg făcând disponibile metode testate prin intermediul cărților, predicilor, articolelor de ziar, emisiunilor de radio și televiziune, dar și prin alte mijloace media. În această manieră, multe persoane își pot dezvolta aptitudinile practice necesare depășirii nu doar a grijilor, ci și a altor probleme personale.

Pentru a încheia acest capitol într-un mod care să te ajute să lucrezi *acum* la eliminarea obiceiului îngrijorării, îți prezint o listă ce cuprinde zece metode de a depăși grijile.

1. Spune-ți: „Îngrijorarea nu e decât un obicei mintal dăunător. Iar eu pot să îmi schimb orice obicei cu ajutorul lui Dumnezeu.“

2. Ai devenit o persoană stresată din cauza grijilor. Poți să te eliberezi de ele printr-o atitudine opusă și mai puternică — practicarea credinței. Cu toată tăria și perseverența de care ești în stare, începe să crezi.

3. Cum practici credința? Primul lucru pe care ar trebui să îl faci în fiecare dimineață, înainte de a te

da jos din pat, e să spui de trei ori cu glas tare: „Cred."

4. Roagă-te folosind această formulă: „Pun această zi, viața mea, pe cei dragi, munca mea în mâinile lui Dumnezeu. Nu există rău în mâinile lui Dumnezeu, doar bine. Orice s-ar întâmpla, e voia lui Dumnezeu și e bine."

5. Practică rostirea unei afirmații pozitive despre orice lucru la care te-ai referit în termeni negativi. Vorbește pozitiv. De exemplu, nu spune „Asta va fi o zi groaznică." În schimb, afirmă: „Această zi va fi minunată." Nu spune: „Nu voi fi niciodată capabil să fac asta." În schimb, afirmă: „Cu ajutorul lui Dumnezeu, voi face asta."

6. Nu lua niciodată parte la o discuție despre griji. Lansează mesaje de credință în toate conversațiile tale. Un grup de persoane care discută pe un ton pesimist poate să molipsească fiecare persoană din grup cu o atitudine negativă. Însă prin discuțiile optimiste, în locul celor pesimiste, poți îndepărta acea atmosferă negativă și poți face pe toată lumea să se simtă plină de speranță și fericire.

7. Unul dintre motivele pentru care îți faci griji constă în faptul că mintea ta e practic saturată cu gânduri de teamă, înfrângere, cu gânduri mohorâte. Pentru a contraataca, marchează fiecare pasaj din Biblie care vorbește despre credință, speranță, fericire, glorie, lumină. Memorează toate aceste pasaje. Spune-le iarăși și iarăși până când aceste gânduri creative îți saturează mintea subconștientă. Apoi, subconștientul îți va răspunde în același fel, și anume cu optimism, nu cu griji.

8. Cultivă prietenii cu oameni optimiști. Înconjoară-te cu prieteni care gândesc pozitiv, care întreţin gânduri pline de credinţă şi contribuie la o atmosferă creativă. Aceasta te va stimula să ai încredere.

9. Vezi câți oameni poți să ajuți să se vindece de propriul obicei de a se îngrijora. Ajutând pe altcineva să-şi depăşească grijile, primeşti mai multă putere pentru a te ocupa de cele din mintea ta.

10. Consideră, în fiecare zi a vieții tale, că trăiești în parteneriat cu și în compania lui Isus Cristos. Dacă El ar merge într-adevăr alături de tine, ai fi îngrijorat sau temător? Spune-ți „El e cu mine." Afirmă cu glas tare: „Sunt mereu împreună cu Tine." Apoi schimbă spunând: „El e cu mine acum." Repetă această afirmație de trei ori pe zi.

# CAPITOLUL 10
# Puterea de a rezolva problemele personale

VREAU SĂ ÎȚI POVESTESC despre câțiva oameni norocoși care au găsit soluția potrivită la problemele lor.

Ei au urmat un plan simplu, însă extrem de practic, și în fiecare caz rezultatul a fost unul bun. Aceşti oameni nu sunt în niciun fel diferiți de tine. Au avut parte de aceleași dificultăți și probleme pe care le ai și tu, însă au descoperit o formulă care i-a ajutat să găsească răspunsurile corecte la întrebările dificile din viața lor. Aceeași formulă aplicată de tine poate conduce la rezultate similare.

Mai întâi, dă-mi voie să îți spun o poveste despre un soț și o soție, prieteni vechi de-ai mei. Ani la rând, Bill, soțul, a muncit din greu până când a ajuns pe penultima treaptă din ierarhia companiei sale. Era candidatul favorit pentru postul de președinte al firmei și era sigur că, după retragerea președintelui, urma să fie avansat pe acea poziție. Nu exista niciun motiv evident pentru care ambiția să nu-i fie împlinită, întrucât, din punct de vedere al abilității, al instruirii și al experienței sale, era calificat. În afară de asta, a fost încurajat să creadă că urma să fie ales.

Cu toate acestea, atunci când a avut loc numirea, el a fost ocolit. A fost adus un bărbat din afara companiei pentru a ocupa postul.

Am ajuns în orașul lui Bill chiar după ce acesta primise lovitura. Soția, Mary, era într-o dispoziție răzbunătoare. La cină, a subliniat cu amărăciune tot ceea ce „i-ar plăcea să le spună celor din companie." Imensa dezamăgire, umilire, frustrare s-au concentrat într-o ură arzătoare, pe care o revărsa asupra soțului ei și asupra mea.

Bill, pe de altă parte, era tăcut. Evident rănit, dezamăgit și tulburat, a suportat curajos șocul. Fiind în esență o persoană blândă, nu era de mirare că nu s-a enervat și nu a avut reacții violente. Mary a dorit ca el să își dea imediat demisia. L-a îndemnat să „îi facă cu ou și cu oțet, apoi să își dea demisia."

Bill nu îi împărtășea părerea, spunând că poate așa era cel mai bine pentru companie și că se va înțelege cu noul președinte și îl va ajuta cu tot ce îi stă în putință.

Această atitudine, ce-i drept, se putea dovedi dificilă, având în vedere că Bill lucrase atâta vreme pentru companie, încât nu ar fi fost fericit în altă parte și, în afară de asta, simțea că putea fi util în continuare companiei de pe poziția lui secundară.

Soția s-a întors apoi către mine și m-a întrebat ce aș face eu. I-am spus că, la fel ca ea, m-aș simți, fără îndoială, dezamăgit și rănit, dar că nu aș îngădui sentimentelor de ură să îmi pătrundă în suflet, întrucât animozitatea nu doar că dăunează sufletului, ci și dezorganizează procesele gândirii.

Am sugerat că aveam nevoie în această situație de îndrumarea divină, o înțelepciune ce se află dincolo de noi. Problema avea un conținut emoțional atât de intens, încât era posibil ca noi să nu judecăm situația obiectiv și rațional.

Prin urmare, am sugerat să păstrăm tăcerea câteva minute, o perioadă în care urma să nu spunem nimic și să stăm într-o atitudine de frăție și rugăciune, întorcându-ne gândurile către Cel care a spus „Că unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor“ (Matei 18:20). Am observat că eram trei, iar dacă ajungeam în starea de spirit specifică adunării în numele „Său“, El urma să fie de asemenea prezent pentru a ne liniști și pentru a ne arăta cum să procedăm.

Nu i-a fost ușor soției să se transpună în dispoziția sugerată, însă, fiind o persoană inteligentă, s-a alăturat planului.

După câteva minute de tăcere, am propus să ne ținem de mâini și, chiar dacă ne aflam într-un restaurant, am rostit încet o rugăciune. Am cerut pacea minții pentru Bill și Mary, apoi am făcut un pas mai departe și am cerut chiar binecuvântarea lui Dumnezeu pentru președintele nou-numit. M-am rugat, totodată, ca Bill să fie capabil să se integreze în noua administrație și să-și ofere mai eficient serviciile.

După rugăciune, am stat o vreme în tăcere, apoi, cu un oftat, soția a spus: „Da, presupun că aceasta e soluția. Când am aflat că vii cu noi la cină, m-am temut că ne vei spune să adoptăm o poziție creștină față de această situație. Sinceră să fiu, nu voiam să fac acest lucru. Fierbeam pe dinăuntru, însă îmi dau seama că soluția corectă la problema noastră poate fi găsită printr-o asemenea abordare. O voi aplica cu fidelitate, indiferent cât de dificil ar putea fi.“ A schițat un zâmbet, însă animozitatea dispăruse.

Din când în când, îi sunam pe prietenii mei și aflam că, deși nu erau toate așa cum își doreau, începuseră, treptat, să fie destul de mulțumiți cu acest nou

aranjament. Au fost în măsură să își depășească dezamăgirea.

Bill chiar mi-a mărturisit că îl agrea pe noul președinte și că, într-un fel, îi plăcea să lucreze cu el. Mi-a spus că acesta îl chema adesea în birou pentru a-l consulta și părea să se bazeze pe el.

Mary a fost drăguță cu soția președintelui și au ajuns, de fapt, să coopereze pe deplin.

Au trecut doi ani. Într-o zi, am ajuns în orașul lor și i-am sunat.

„Ah, sunt atât de bucuroasă, încât abia pot vorbi", a spus Mary.

Am comentat că evenimentul trebuie să fie neobișnuit de important dacă a reușit să îi provoace un asemenea entuziasm.

Ignorându-mi remarca, ea a strigat: „Ah, s-a întâmplat cel mai frumos lucru. Domnul Cutare, a spus ea referindu-se la președinte, a fost ales de o altă companie, iar această promovare îl va face să părăsească organizația noastră pentru această poziție mult mai bună și — a întrebat ea retoric — ghici, ce s-a întâmplat? Bill tocmai a fost informat că acum e președintele companiei. Treci pe la noi să spunem toți trei o rugă de mulțumire."

Mai târziu, în timp ce eram împreună, Bill a spus: „Știi, încep să îmi dau seama că, până la urmă, creștinismul nu e teoretic. Am rezolvat o problemă conform unor principii științifice bine definite. Tremur când mă gândesc, a mărturisit el, la greșeala îngrozitoare pe care am fi făcut-o dacă nu am fi abordat această problemă prin prisma formulei predicate de învățăturile lui Isus.

Cine oare, a întrebat el, este responsabil pentru ideea conform căreia creștinismul nu e practic? Voi aborda mereu oricare altă problemă în maniera în care noi trei am rezolvat-o pe aceasta."

Ei bine, au trecut mai mulți ani, iar Bill și Mary au avut alte probleme pentru rezolvarea cărora au aplicat aceeași tehnică, obținând invariabil rezultate bune. Prin metoda „abandonării în mâinile lui Dumnezeu", ei au învățat să își rezolve corect problemele.

O altă tehnică eficientă în rezolvarea problemelor este să te gândești la Dumnezeu ca la un partener. Unul dintre adevărurile de bază predate de Biblie este că Dumnezeu se află alături de noi. De fapt, creștinismul începe cu acest concept, pentru că, atunci când Isus s-a născut, El a fost numit Emmanuel, ceea ce înseamnă „Dumnezeu e cu noi."

Creștinismul ne învață că Dumnezeu se află în preajma noastră în toate dificultățile, problemele și împrejurările din viață. Îi putem vorbi, ne putem baza pe El, putem primi ajutor de la El, putem beneficia de interesul, sprijinul și ajutorul Său de neprețuit. Practic, toată lumea crede, într-un sens general, că acest lucru este adevărat și mulți au experimentat realitatea acestei credințe.

Și totuși, pentru a afla soluțiile corecte la problemele tale, e necesar să faci un pas dincolo de credința în acest lucru, întrucât trebuie să practici efectiv ideea de prezență. Practică credința în faptul că Dumnezeu e la fel de real și de actual ca soția ta, partenerul tău de afaceri sau prietenul tău cel mai apropiat. Discută cu El problemele tale; crede că El aude și se gândește la problemele tale. Presupune că El imprimă asupra minții tale, prin conștiință, ideile potrivite și discernământul necesar pentru a-ți rezolva problemele. Crede

fără să te îndoiești că aceste soluții sunt lipsite de erori și că vei fi îndrumat către acțiuni bazate pe adevăr și care conduc către rezultate corecte.

Un om de afaceri m-a oprit într-o zi, după o întâlnire la Rotary Club într-un oraș din Vestul Mijlociu în care ținusem un discurs. El mi-a spus că ceva ce a citit într-unul dintre articolele mele de ziar a reușit, după cum s-a exprimat el, să „îi revoluționeze complet atitudinea și i-a salvat afacerea".

În mod natural, am fost interesat și plăcut surprins de faptul că orice lucru cât de mic afirmat de mine a reușit să conducă la un astfel de rezultat minunat.

„M-am confruntat cu multe dificultăți în afacerea mea, a spus el. De fapt, începusem să mă întreb la modul serios dacă voi putea să îmi salvez sau nu afacerea. O serie de împrejurări nefericite, alături de condițiile nefavorabile de pe piață, procedurile de reglementare și dezechilibrele economiei țării au afectat la nivel general și profund domeniul meu de activitate. Am citit acel articol în care avansezi ideea de a realiza un parteneriat cu Dumnezeu. Cred că ai folosit expresia «efectuează o fuziune cu Dumnezeu».

Când am citit prima oară acest lucru, mi s-a părut a fi mai degrabă o idee nebunească. Cum ar putea un om de pe pământ, o ființă umană, să îl considere pe Dumnezeu partener? În afară de asta, eu l-am considerat mereu pe Dumnezeu a fi o ființă atât de complexă, cu mult superioară omului, astfel încât în ochii Săi nu aș fi decât o insectă, iar tu spuneai că ar trebui să îl iau ca partener. Ideea părea ridicolă. Apoi, un prieten mi-a dat o carte de-ale tale care conține idei similare. Ai redat efectiv povești din viața reală despre oameni care au urmat acest sfat. Toți au părut a fi persoane raționale, însă eu nu eram convins. Am

crezut mereu că preoții sunt teoreticieni nerealiști, că nu știu nimic despre afaceri și chestiuni practice. Astfel încât te-am scos cumva de pe listă.

Totuși, într-o zi s-a întâmplat ceva amuzant. Am mers la birou atât de deprimat, încât m-am gândit realmente că poate cel mai bun lucru pentru mine ar fi să îmi zbor creierii și să scap de aceste probleme care păreau să mă dărâme complet. După care mi-a venit în minte ideea de a-l lua pe Dumnezeu ca partener. Am închis ușa, m-am așezat pe scaun, mi-am pus capul și mâinile pe birou. Pot să fiu sincer cu tine și să îți mărturisesc faptul că nu m-am rugat mai mult de douăsprezece ori de-a lungul anilor. Totuși, m-am rugat cu siguranță de această dată. I-am spus Domnului că am auzit această idee de a-L lua ca partener, că nu eram sigur ce înseamnă asta sau cum ar putea să o pună cineva în practică. I-am spus că mă simt terminat, că sunt panicat, nedumerit, încurcat și foarte dezamăgit. Am spus: «Doamne, nu îți pot oferi prea multe ca partener, însă te rog să mi te alături și să mă ajuți. Nu știu cum m-ai putea ajuta, însă doresc să fiu ajutat. Astfel încât îmi încredințez afacerea, persoana, familia și viitorul în mâinile Tale. Facă-se voia Ta. Nu am idee cum urmează să îmi spui ce trebuie să fac, însă sunt gata să Te ascult și îți voi urma sfatul dacă mi-l vei oferi în manieră clară.»

Iar asta a fost rugăciunea, a continuat el. „După ce am terminat-o, am stat la biroul meu. Cred că m-am așteptat să se întâmple ceva miraculos, însă nu s-a întâmplat nimic. Totuși, m-am simțit dintr-odată liniștit și odihnit. Am avut realmente un sentiment de pace. Nimic ieșit din comun nu s-a întâmplat în acea zi și nici în acea noapte, însă în ziua următoare, când m-am dus la birou, am avut o dispoziție mai senină și mai fericită decât de obicei. Am început să am

încredere în faptul că lucrurile se vor îndrepta. E greu de explicat de ce mă simțeam așa. Nu era nimic diferit. De fapt, se poate spune că lucrurile căpătaseră o turnură ceva mai proastă, însă eu mă simțeam diferit, puțin diferit.

Acest sentiment de pace a rămas în inima mea, iar eu am început să mă simt mai bine. Am continuat să mă rog în fiecare zi și să vorbesc cu Dumnezeu așa cum aș face cu un partener. Rugăciunile nu erau în genul celor de la biserică, ci niște discuții directe, ca de la bărbat la bărbat. Apoi, într-o zi, pe când mă aflam în birou, mi-a venit o idee. A apărut brusc, precum feliile de pâine prăjită dintr-un toaster. Mi-am spus: «Uite, ca să vezi», pentru că era ceva la care nu mă mai gândisem niciodată, însă am știut imediat că era o metodă bună de urmat. Habar nu am de ce nu mă mai gândisem niciodată la asta. Probabil că mintea mea era prea tensionată. Nu prea am funcționat optim pe plan mental.

Am pus imediat în practică intuiția. După care m-am oprit. Nu, nu a fost o intuiție, a fost mesajul partenerului meu. Am aplicat imediat această idee, iar lucrurile au început să se miște. Idei noi au început să îmi vină în minte și, în ciuda împrejurărilor, am început să pun pe roate afacerea și am ajuns pe linia de plutire. Acum, situația s-a îmbunătățit considerabil, iar eu am ieșit din necazuri."

După care a spus: „Nu știu nimic despre predici sau despre genul de cărți pe care le scrii sau despre oricare alte cărți, însă dă-mi voie să-ți spun un lucru: oricând ai ocazia să vorbești cu oameni de afaceri, spune-le că dacă îl vor lua pe Dumnezeu ca partener în afacerea lor, vor avea mai multe idei bune decât vor putea folosi vreodată și că își pot transforma acele idei în adevărate

valori. Nu mă refer doar la bani, deși o cale bună de a obține un profit bun din investiția ta e să primești ideile transmise de Dumnezeu. Dar spune-le că metoda parteneriatului cu Dumnezeu e calea prin care își pot rezolva problemele."

Această întâmplare e doar una dintre demonstrațiile similare ale faptului că legea relației dintre divin și uman se manifestă în aspectele practice. Nu pot să subliniez suficient de mult eficiența acestei tehnici de rezolvare a problemelor. Ea a produs rezultate extraordinare în multe cazuri cu care m-am confruntat.

În privința rezolvării problemelor personale este foarte important, mai întâi de toate, să îți dai seama că puterea de a le rezolva corect se află în tine. În al doilea rând, este necesar să elaborezi și să pui în aplicare un plan. Lipsa unui plan spiritual și emoțional e motivul principal pentru care eșuează multe persoane în încercarea de a-și rezolva cu succes problemele.

Un director executiv mi-a spus că se bazează pe „puterile de urgență ale creierului uman". Teoria sa, una întemeiată, susține că ființa umană posedă forțe suplimentare ce pot fi mobilizate și utilizate în situații de urgență. În viața cotidiană, aceste puteri de urgență sunt adormite, însă, în împrejurări extraordinare, personalitatea e capabilă, atunci când e solicitată, să furnizeze forța suplimentară necesară.

O persoană care dezvoltă o credință activă nu lasă aceste puteri în stare de hibernare, ci, în raport direct cu credința sa, mobilizează o mare parte din ele și în situația unor activități normale. Acest lucru explică de ce unii oameni demonstrează o forță mai mare decât alții în viața de zi cu zi și într-o situație de criză. Ei și-

au făcut un obicei din a invoca în mod curent puteri care altfel n-ar fi folosite decât în cazul unei necesități deosebite.

Atunci când survine o situație dificilă, știi cum să îi faci față? Ai vreun plan pentru rezolvarea problemelor neobișnuit de dificile pe măsură ce ele evoluează? Multe persoane adoptă metoda „nimeresc sau ratez" și, destul de trist, cel mai adesea ratează. Nu pot să accentuez suficient de mult importanța utilizării planificate a puterilor tale superioare în abordarea problemelor.

În plus față de metoda în care se roagă împreună două sau trei persoane prin tehnica „abandonului în mâinile lui Dumnezeu" și cea a stabilirii unui parteneriat cu Dumnezeu, și totodată pe lângă importanța unui plan pentru mobilizarea și utilizarea forțelor interioare de urgență, există o altă tehnică extrem de eficientă — aceea a practicării atitudinilor de credință. Citeam deja, de mulți ani, Biblia în momentul în care mi-a trecut prima oară prin cap că ea încerca să îmi spună că, dacă voi avea credință — și chiar o am —, îmi voi depăși toate dificultățile, voi fi pregătit pentru orice situație, mă voi ridica după orice eșec și voi rezolva toate problemele complexe ale vieții mele. Ziua în care am avut această revelație a fost una dintre cele mai frumoase, dacă nu chiar cea mai frumoasă din viața mea. Fără îndoială, mulți dintre oamenii care vor citi această carte nu au ajuns niciodată la ideea existenței bazate pe credință. Dar sper că vei ajunge la această idee, deoarece tehnica credinței este, fără îndoială, unul dintre cele mai puternice adevăruri din lume referitor la conduita pe care ar trebui să o adoptăm pentru a trăi o viață plină de succese.

În cuprinsul Bibliei, e accentuat din nou și din nou adevărul că „Dacă veți avea credință în voi cât un grăunte de muștar (...) nimic nu va fi vouă cu neputință“ (Matei 17:20). Biblia spune acest lucru la modul serios, absolut, factual, complet și literal. Nu e o iluzie, nu e o fantezie. Nu e o ilustrație, un simbol sau o metaforă, ci un fapt concret — „Credința, fie ea și cât un grăunte de muștar“ îți va rezolva problemele, oricare probleme, toate problemele, dacă ai credință și practici credința. „După credința voastră, fie vouă!“ (Matei 9:29). Cerința constă în credință, iar tu vei obține rezultate în funcție de credința pe care o ai și o folosești. O credință slabă îți aduce rezultate slabe, una medie rezultate medii, iar una mare îți oferă rezultate mari. Dar în generozitatea lui Dumnezeu Atotputernicul, dacă ai fie și o credință cât un grăunte sau bob de muștar, aceasta va contribui extraordinar de mult la rezolvarea problemelor tale.

De exemplu, dă-mi voie să îți spun povestea captivantă a prietenilor mei Maurice și Mary Alice Flint. I-am cunoscut atunci când una dintre cărțile mele, *A Guide to Confident Living*, a fost recenzată în revista *Liberty*. La acea vreme, Maurice Flint înregistra eșecuri, o mulțime de eșecuri. Nu doar că eșua la locul de muncă, ci și în plan personal. Era copleșit de sentimente de teamă, de resentimente și era una dintre cele mai negative persoane pe care le-am întâlnit vreodată. Avea o personalitate frumoasă și o inimă caldă, însă pur și simplu își ratase viața, după cum el însuși a recunoscut.

A citit rezumatul cărții în care este subliniată ideea de „credință cât un grăunte de muștar“. Pe atunci, locuia în Philadelphia împreună cu familia sa, adică soția și cei doi fii. A sunat la biserica din New York, însă, dintr-un anumit motiv, nu a reușit să ia legătura cu

secretara mea. Menționez acest lucru pentru a demonstra atitudinea sa mintală deja în schimbare, pentru că, în mod normal, nu ar fi sunat niciodată a doua oară, întrucât avea obiceiul de a renunța la orice lucru după un efort minim, însă în această situație a insistat până a reușit să vorbească cu secretara și a aflat informații privitoare la orarul slujbelor religioase ale bisericii. În duminica următoare, a condus de la Philadelphia până la New York cu familia sa pentru a participa la slujbă, lucru pe care a continuat să îl facă inclusiv pe vremea cea mai nefavorabilă.

Într-un interviu ulterior, mi-a povestit viața sa cu lux de amănunte și m-a întrebat dacă va reuși să realizeze vreodată ceva de valoare. Probleme legate de bani, de împrejurări, de datorii, de viitor și în primul rând de persoana proprie deveniseră atât de complicate, iar el era atât de copleșit de dificultăți, încât considera situația ca fiind absolut lipsită de speranță.

L-am asigurat că se va îndrepta din punct de vedere personal și își va acorda atitudinile mentale cu modelul de gândire al lui Dumnezeu, iar dacă va învăța să utilizeze tehnica credinței, toate problemele sale vor fi rezolvate.

Una dintre atitudinile pe care atât el, cât și soția sa trebuiau să o elimine din mintea lor era cea a resentimentului. Cei doi erau vag mâniați pe toată lumea și cât se poate de furioși pe anumite persoane. Aflați într-o situație nefericită, au judecat în mintea lor bolnavă că acest lucru se întâmpla nu din cauza vreunui eșec personal, ci a „afacerilor necinstite“ pe care le-au făcut alții cu ei. Ei chiar obișnuiau să se mintă scornind insulte pe care le-ar plăcea să le spună altor persoane. În această atmosferă nesănătoasă, au

încercat să își găsească somnul și odihna, însă fără succes.

Maurice Flint chiar a adoptat ideea credinței. S-a agățat de ea cu putere. Reacțiile sale erau slabe, desigur, pentru că voința sa era lipsită de fermitate. La început, nu a fost capabil să gândească cu prea multă putere sau forță din cauza negativismului său îndelungat, însă a păstrat cu tenacitate, chiar cu disperare, ideea că, dacă ai „credință cât un grăunte de muștar, nimic nu este imposibil". Cu toată forța pe care o deținea, el a absorbit credință. Desigur, credința lui a sporit treptat, pe măsură ce a practicat-o.

Într-o seară, s-a dus în bucătărie, unde soția sa spăla vase. A spus: „Ideea credinței pare mai ușoară duminica în biserică, însă nu o pot menține. Dispare. Mă gândeam că, dacă aș purta un bob de muștar în buzunar, l-aș atinge atunci când începe să-mi slăbească credința, iar asta m-ar ajuta să cred din nou." După care a întrebat-o pe soție: „Avem semințe de muștar sau ele sunt menționate doar în Biblie? Mai există semințe de muștar?"

Ea a râs și a spus: „Am câteva chiar aici, într-un borcan de murături."

A scos una și i-a dat-o. „Oare nu știi, Maurice, că nu ai nevoie de un bob real de muștar? Acesta e doar simbolul unei idei."

„Nu știu, a răspuns el. În Biblie e pomenit un bob de muștar și asta e ceea ce doresc. Poate că am nevoie de simbol pentru a obține credință."

A privit grăuntele de muștar din palma sa și a spus cu mirare: „Asta e toată credința de care am nevoie — o cantitate mică precum acest bob mărunt de muștar?" L-a ținut în palmă o vreme, după care l-a pus în

buzunar afirmând: „Dacă îl pot atinge cu degetele în timpul zilei, mă ajută să îmi mențin ideea credinței.“ Dar bobul de muștar a fost atât de mic încât l-a pierdut și a revenit la borcanul cu murături pentru a mai lua unul, doar pentru a-l pierde și pe acesta din urmă. Într-o zi, când un alt grăunte de muștar s-a pierdut în buzunarul său, i-a venit o idee: de ce nu ar pune el bobul de muștar într-o bilă de plastic? Ar putea purta cu el această bilă în buzunar sau ar putea să o pună la brățara ceasului pentru a-i reaminti mereu că, dacă „avea credință cât un grăunte de muștar, nimic nu era imposibil pentru el.“

A consultat un presupus expert în materiale plastice și l-a întrebat cum poate introduce un bob de muștar într-o bilă de plastic fără să apară bule de aer. „Expertul“ a spus că acest lucru nu putea fi făcut din simplul motiv că nu mai fusese făcut înainte, ceea ce, desigur, nu era un motiv întemeiat.

Flint avea, până în această clipă, suficientă credință pentru a fi convins că, dacă „avea credință cât un bob de muștar“, putea pune bobul de muștar într-o sferă de plastic. A mers la serviciu și a încercat acest lucru mai multe săptămâni, iar în cele din urmă a reușit. A creat mai multe bijuterii, colier, broșă, lanț pentru chei, brățară și mi le-a trimis. Erau frumoase, iar pe fiecare dintre ele strălucea o sferă translucidă cu un bob de muștar înăuntru. Cu fiecare dintre ele venea un cartonaș pe care scria „Bob de muștar pentru reamintire“. Cartonașul ne spunea, totodată, cum putea fi utilizată fiecare bijuterie, cum bobul de muștar ar reaminti purtătorului său că, „dacă avea credință, nimic nu era imposibil“.

M-a întrebat dacă aceste articole puteau fi comercializate. Nu eram expert în astfel de chestiuni, așa că i-am

arătat produsele lui Grace Oursler, editor consultant la publicația *Guideposts*. Ea a dus bijuteriile la prietenul nostru comun, domnul Walter Hoving, președinte al Bonwit Teller Department Store, unul dintre cei mai importanți directori executivi din țară. El a văzut îndată potențialul acestui proiect. Imaginează-ți uimirea și bucuria mea când, peste câteva zile, a apărut în ziarele din New York o reclamă de două coloane în care scria: „Simbol al credinței — un bob de muștar autentic introdus în sticlă strălucitoare face ca o brățară să aibă un sens autentic." În reclamă era mesajul Scripturii: „Dacă aveți credință (...), nimic nu va fi vouă cu neputință" (Matei 17:20). Aceste produse s-au vândut ca pâinea caldă. Acum, sute de magazine din țară nu reușesc să țină pasul cu solicitările din partea cumpărătorilor.

Domnul și doamna Flint au o fabrică în Vestul Mijlociu, unde produc bijuterii de tipul „Bob de muștar - pentru reamintire". Curios, nu-i așa? Un om ratat merge la biserică și aude un text din Biblie, apoi creează o mare afacere. Poate că ar trebui să asculți mai atent citirea Bibliei și slujba data viitoare când mergi la biserică. Poate că și tu vei avea o idee care îți va reconstrui nu doar viața, ci și afacerea.

În acest exemplu credința a creat o afacere din fabricarea și distribuirea unui produs care a ajutat și va ajuta mii de oameni. El este atât de popular și de eficient, încât alții l-au copiat, însă Bobul de muștar Flint e original. Chestiunea vieților care au fost schimbate de aceste bijuterii mici este una dintre cele mai romantice povești spirituale ale acestei generații. Însă efectul asupra lui Maurice și Mary Alice Flint — transformarea vieților lor, remodelarea caracterelor lor, valorificarea potențialului personalității lor — constituie o demonstrație încântătoare a puterii

credinței. Ei nu mai sunt negativi — sunt pozitivi. Nu mai sunt înfrânți — sunt victorioși. Nu mai urăsc. Au depășit resentimentele și inimile lor sunt pline de dragoste. Sunt oameni noi, cu o înfățișare nouă și un nou simț al puterii. Sunt două dintre cele mai extraordinare persoane pe care le-am întâlnit.

Întreabă-i pe Maurice și Mary Alice Flint cum rezolvă corect o problemă. Ei îți vor spune: „Ai credință — ai credință autentică." Și crede-mă, ei vorbesc din experiență.

Dacă citind această povestire ți-ai spus cu pesimism (având o atitudine negativă): „Soții Flint nu au fost niciodată într-o situație atât de rea ca a mea", dă-mi voie să îți spun că rareori mi-a fost dat să văd oameni în împrejurări mai dificile dsecât cele în care se aflau ei. Și mai dă-mi voie să adaug că, indiferent cât de disperată este situația ta, dacă vei folosi cele patru tehnici schițate în acest capitol, așa cum au procedat soții Flint, poți și tu să rezolvi problemele în mod corect.

În acest capitol am încercat să prezint diverse metode de rezolvare a unei probleme. Acum doresc să îți fac zece sugestii simple cu tehnici concrete pe care să le folosești în general la rezolvarea problemelor tale:

1. Crede că orice problemă are o soluție.

2. Păstrează-ți întotdeauna calmul. Tensiunea blochează puterea gândirii. Creierul tău nu poate să opereze eficient în condiții de stres. Abordează-ți problema lejer.

3. Nu încerca să forțezi aflarea unui răspuns. Menține-ți mintea relaxată, pentru ca soluția să apară și să devină clară.

4. Pune cap la cap toate faptele în manieră imparțială, impersonală și plină de discernământ.

5. Pune aceste fapte pe hârtie. Acest lucru îți limpezește gândirea, adunând diversele elemente într-un sistem ordonat. Vei înțelege pe măsură ce te gândești. Problema devine obiectivă, nu subiectivă.

6. Roagă-te pentru rezolvarea problemei tale, afirmând că Dumnezeu îți va lumina mintea.

7. Caută îndrumarea lui Dumnezeu, crezând în promisiunea Psalmului 23: „Cu sfatul Tău m-ai povățuit."

8. Ai încredere în discernământul și în intuiția ta.

9. Mergi la biserică și lasă-ți subconștientul să lucreze asupra problemei tale, în vreme ce te concentrezi asupra rugăciunii și a venerării lui Dumnezeu. Gândirea spirituală creativă deține o putere uimitoare de a furniza răspunsurile corecte.

10. Dacă urmezi acești pași cu fidelitate, răspunsul care se dezvoltă în mintea ta, care se concretizează, reprezintă rezolvarea problemei tale.

# CAPITOLUL 11

# Cum să folosești credința în procesul de vindecare

ESTE CREDINȚA RELIGIOASĂ un factor al vindecării? Dovezi importante demonstrează că răspunsul este afirmativ. A existat o perioadă când nu eram convins de acest lucru, însă acum sunt, și definitiv.

Aflăm că evlavia bine înțeleasă și pusă în practică e un factor esențial în depășirea bolii și în restabilirea stării de sănătate.

Convingerea mea în privința acestei probleme importante e împărtășită de mulți medici. Ziarele au relatat vizita în această țară a celebrului chirurg vienez Hans Finsterer. Citez din articolul de ziar cu titlul „Chirurg distins «îndrumat de Dumnezeu»".

„Un doctor vienez pe nume Hans Finsterer, care crede că «mâna nevăzută a lui Dumnezeu» ajută la succesul unei operații, a fost selectat de Colegiul Internațional al Chirurgilor pentru cel mai înalt titlu, cel de «maestru chirurg». A fost propus pentru activitatea depusă în domeniul chirurgiei abdominale cu utilizarea doar a anesteziei locale.

Finsterer, în vârstă de șaptezeci și doi de ani, profesor la Universitatea din Viena, a efectuat peste 20 000 de operații majore, dintre care 8 000 au fost rezecții gastrice (înlăturarea unei părți din stomac sau a întregului stomac) folosind doar anestezie locală. Finsterer a spus că, deși în medicină și chirurgie au

fost înregistrate progrese considerabile în ultimii ani, toate progresele științifice nu sunt suficiente în sine pentru a asigura deznodământul fericit al fiecărei operații. «În unele cazuri, a spus el, deși păreau a fi proceduri chirurgicale simple, pacienții au murit în urma intervențiilor, iar în alte cazuri, în care chirurgul nu a crezut în șansele unui pacient, s-a produs vindecarea.

Unii dintre colegii noștri atribuie aceste lucruri unei șanse impredictibile, în vreme ce alții sunt convinși că, în acele cazuri dificile, au fost ajutați de mâna nevăzută a lui Dumnezeu. Din nefericire, în ultimii ani, mulți dintre pacienți și doctori și-au pierdut credința în faptul că toate lucrurile depind de providența divină.

Când vom fi din nou convinși de importanța ajutorului lui Dumnezeu în activitatea noastră, în special în tratamentul pacienților noștri, atunci vor avea loc progrese reale în restabilirea stării de sănătate a bolnavilor.»“

Astfel se încheie relatarea poveștii unui mare chirurg care îmbină priceperea științifică cu credința.

Am ținut un discurs la o conferință națională a unui important domeniu de activitate. Era o mare adunare a liderilor dintr-o ramură economică uimitor de creativă, care a devenit un factor vital al vieții americane.

Am fost oarecum surprins în momentul în care unul dintre liderii acestei organizații, aflat la masa festivă a convenției, unde discuția s-a centrat în jurul taxelor, al costurilor tot mai ridicate și al problemelor de afaceri, s-a întors către mine și a întrebat: „Ce crezi, credința poate vindeca?“

„Există destul de multe exemple bine documentate de persoane care au fost vindecate prin credință, am răspuns. Desigur, nu cred că ar trebui să depindem doar de credință pentru a ne vindeca de afecțiunile - fizice. Cred în combinația dintre Dumnezeu și doctor. Acest punct de vedere reunește știința medicală și știința credinței, iar ambele sunt elemente ale procesului de vindecare."

„Dă-mi voie să îți spun o poveste, a continuat bărbatul. În urmă cu câțiva ani, am fost diagnosticat cu osteom al maxilarului, ceea ce însemna că aveam o tumoare osoasă în maxilar. Doctorii mi-au spus că era, practic, incurabilă. Îți dai seama cât de bulversat am fost. Am căutat cu disperare ajutor. Deși am frecventat biserica, nu eram totuși un bărbat prea religios. Abia dacă citisem vreodată Biblia. Totuși, într-o zi, în timp ce stăteam în pat, m-am gândit că mi-ar plăcea să citesc Biblia și i-am cerut soției să îmi aducă una. Ea a fost foarte surprinsă, pentru că nu îi mai cerusem niciodată un asemenea lucru.

Am început să citesc și am găsit consolare și confort sufletesc. Totodată, am devenit ceva mai plin de speranță și mai puțin descurajat. Am continuat să o citesc lungi perioade de timp, în fiecare zi. Însă nu acesta a fost rezultatul principal. Am început să observ că afecțiunea care mă tulburase devenea mai puțin observabilă. La început, am crezut că îmi imaginez, după care m-am convins că în mine se producea o anumită schimbare.

Într-o zi, în timp ce citeam Biblia, am fost cuprins de un sentiment curios de căldură și de o mare fericire. E dificil de descris și am încetat cu multă vreme în urmă să încerc să redau acel sentiment. Din acel moment, îmbunătățirea stării mele de sănătate s-a accelerat. M-

am întors la doctorii care îmi puseseră diagnosticul. Aceştia m-au examinat atent. Au fost în mod evident surprinşi şi au căzut de acord că starea mea de sănătate s-a îmbunătăţit, însă m-au avertizat că era ceva temporar. Totuşi, ulterior, după alte examinări, s-a constatat că simptomele osteomului dispăruseră în totalitate. Din nou, doctorii mi-au spus că probabil ele vor reapărea. Acest lucru nu m-a tulburat, deoarece ştiam că fusesem vindecat."

„Câtă vreme a trecut de la vindecarea ta?", am întrebat.

„Paisprezece ani", a fost răspunsul.

L-am studiat din priviri pe acest bărbat. Puternic, dârz, sănătos, e una dintre persoanele extraordinare în domeniul său de activitate. Întâmplarea mi-a fost relatată în maniera în care ar face-o un om de afaceri. Nu exista nici cel mai vag semn de îndoială în mintea acestui om. Într-adevăr, cum ar fi putut să existe îndoială, de vreme ce fusese condamnat la moarte, iar acum era viu şi viguros?

Ce anume îl vindecase? Tratamentul abil al medicului şi încă ceva în plus! Care a fost acest plus? Evident, credinţa care vindecă.

Procesul de vindecare descris de acest bărbat nu e decât unul dintre numeroasele exemple similare, iar atât de multe dintre ele sunt atestate prin dovezi medicale competente, încât se pare că trebuie să încurajăm oamenii să utilizeze în mai mare măsură puterea credinţei în vindecarea bolilor. Din păcate, elementul tămăduitor al credinţei a fost neglijat. Sunt sigur că smerenia poate înfăptui şi înfăptuieşte ceea ce noi numim „miracole", care sunt, în realitate, rezultate ale acţiunii legilor spirituale cu fundament ştiinţific.

Există un accent tot mai puternic pe practica religioasă din prezent, care este concepută pentru a-i ajuta pe oameni să găsească tămăduire pentru boli ale minții, ale inimii, ale sufletului și ale trupului. Aceasta e o reîntoarcere la practica inițială a creștinismului. Doar în vremurile recente am avut tendința de a trece cu vederea faptul că, timp de secole, religia a întreprins acțiuni de vindecare. Însuși cuvântul „pastor" derivă dintr-un cuvânt care înseamnă „tămăduirea sufletelor". Cu toate acestea, în perioada modernă, omul a făcut presupunerea falsă că învățăturile Bibliei sunt imposibil de armonizat cu ceea ce e numit „știință" și astfel aportul tămăduitor al religiei a fost abandonat aproape în întregime în fața științei materialiste. Totuși, în prezent, asocierea strânsă dintre religie și sănătate este tot mai recunoscută.

E semnificativ faptul că în limba engleză termenul „sfințenie" (*holiness*) derivă dintr-un cuvânt care înseamnă „totalitate" (*wholeness*), iar cuvântul „meditație", utilizat în mod obișnuit în sens religios, se aseamănă îndeaproape cu rădăcina cuvântului „medicație". Afinitatea dintre cele două cuvinte este uimitor de evidentă atunci când conștientizăm faptul că meditația sinceră și practică la Dumnezeu și adevărul Său acționează ca un medicament asupra sufletului și trupului.

Medicina din prezent așază în prim-plan factorii psihosomatici din procesul vindecării, recunoscând astfel relația dintre stările mentale și sănătatea fizică. Practica medicală modernă își dă seama și ia în considerare conexiunea strânsă dintre felul în care gândește un om și cel în care se simte. De vreme ce religia are de-a face cu gândurile, sentimentele și atitudinile de bază, rezultă că știința credinței ar trebui să fie importantă în procesul de vindecare.

Harold Sherman, scriitor și dramaturg, a fost rugat să revizuiască o importantă prezentare de radio, cu promisiunea că va avea un contract permanent. După câteva luni de muncă, a fost concediat, iar materialul său a fost folosit fără recunoașterea drepturilor de autor. Această întâmplare i-a adus dificultăți financiare și umilire. Nedreptatea i-a otrăvit mintea, i-a provocat amărăciune și un resentiment tot mai intens față de directorul executiv de radio care nu s-a ținut de cuvânt. Domnul Sherman spune că acesta a fost singurul moment din viața sa în care s-a gândit să ucidă pe cineva. Ura sa i-a cauzat o afecțiune fizică în forma unei micoze, o creștere a unei ciuperci care i-a atacat membranele gâtului. A primit cea mai bună îngrijire medicală, dar era nevoie și de altceva. Când a renunțat la ură și a cultivat un sentiment de iertare și înțelegere, starea de sănătate s-a ameliorat treptat. Cu ajutorul științei medicale și al unei atitudini mentale noi, s-a vindecat de suferință.

Un model înțelept și eficient pentru sănătate și fericire e să folosești deprinderile și metodele științei medicale la potențialul lor maxim, iar în același timp să aplici înțelepciunea, experiența și tehnicile științei spirituale. Există dovezi impresionante care sprijină credința că Dumnezeu lucrează atât prin practicianul științei, doctorul, cât și prin practicianul credinței, preotul. Mulți medici împărtășesc acest punct de vedere.

La o cină festivă ținută la Rotary Club, am stat la masă cu alți nouă bărbați, unul dintre ei fiind un medic recent disponibilizat din serviciul militar care și-a reluat practica în domeniul civil. El a spus: „După întoarcerea mea din armată, am observat o schimbare în problemele pacienților. Am observat că un procentaj mare nu avea nevoie de medicamente, ci de modele de gândire mai bune. Nu sunt bolnavi în

trupul lor tot atât pe cât sunt în gândurile și emoțiile lor. Suferă de un amestec de teamă, sentimente de inferioritate, de vină și de ură. Am descoperit că în încercarea de a-i trata aveam nevoie să fiu, în aceeași măsură, psihiatru și medic, apoi am descoperit că nici măcar acele două terapii nu mă ajutau să îmi fac pe deplin munca. Am devenit conștient că, în multe cazuri, problema principală a oamenilor era una spirituală. Astfel încât am început să le ofer frecvent citate din Biblie. După care am deprins obiceiul de a le «prescrie» cărți religioase și pe subiecte motivaționale, în special cele care învață oamenii cum să își trăiască viața."

Îndreptându-și privirea spre mine, a spus: „A sosit vremea ca voi, preoții, să începeți să conștientizați că în procesul de vindecare al multor oameni dețineți și voi un rol. Desigur, nu urmează să vă suprapuneți cu munca unui medic, după cum nici noi, medicii, nu vom interfera cu funcția voastră, însă noi avem nevoie de cooperarea cu preoții atunci când îi ajutăm pe oameni să își recapete starea de sănătate și de bunăstare."

Am primit o scrisoare de la un medic newyorkez care îmi spunea: „Șaizeci de procente din oamenii acestui oraș sunt bolnavi pentru că sunt dezechilibrați în plan mental și sufletesc. E dificil să devenim conștienți de faptul că sufletul modern e bolnav în asemenea măsură încât cauzează durere organelor fizice. Presupun că, în timp, pastorii credincioși, preoții și rabinii vor înțelege această relație."

Medicul a fost suficient de amabil pentru a-mi dezvălui că prescrie volumul meu, *A Guide to Confident Living*, și alte cărți similare pacienților săi și că prin această metodă s-au obținut rezultate notabile.

Managera unei librării din Birmingham, Alabama, mi-a trimis o rețetă prescrisă de un medic din acel oraș care nu era cumpărată de la farmacie, ci de la librăria ei. El prescrie cărți specifice pentru probleme specifice.

Doctorul Carl R. Ferris, fost președinte al Jackson County Medical Society of Kansas City, Missouri, alături de care am avut plăcerea să apar la un program de radio pe tema sănătății și a fericirii, a declarat că, în tratarea bolilor umane, nivelul fizic și cel spiritual sunt atât de profund interrelaționate, încât adesea nu există o linie clară de demarcație între ele.

Cu ani în urmă, prietenul meu, doctorul Clarence W. Lieb, mi-a indicat efectul pe care problemele spirituale și psihiatrice îl au asupra sănătății, iar prin îndrumarea sa înțeleaptă am început să văd că frica și vina, ura și resentimentul, probleme cu care aveam de-a face, erau adesea îndeaproape relaționate cu probleme de sănătate și de bunăstare fizică. Lieb crede atât de mult în această terapie, încât a inaugurat, împreună cu doctorul Smiley Blanton, o clinică psihiatrico-religioasă care vreme de ani buni și-a oferit serviciile sutelor de enoriași ai Bisericii Marble Collegiate, din New York.

Am lucrat cu doctorul William Seaman Bainbridge, în perioada din urmă a vieții lui, în domeniul relației dintre religie și chirurgie și împreună am fost în măsură să aducem sănătate și o viață nouă multor persoane.

Doi dintre prietenii mei medici din New York, Z. Taylor Bercovitz și Howard Westcott, mi-au fost de un ajutor inestimabil în munca pastorală prin înțelegerea lor științifică și în același timp profund spirituală a

suferințelor trupului, ale minții și ale sufletului în relația lor cu credința.

„Am descoperit cauza psihosomatică a hipertensiunii arteriale într-o formă de teamă subtilă, reprimată — o teamă legată de lucruri care urmează să se întâmple, nu de lucruri prezente, spune doctorul Rebecca Beard. Ele sunt, în mare parte, temeri față de lucruri din viitor. Prin urmare, ele sunt imaginare, pentru că e posibil ca acele chestiuni să nu se întâmple niciodată. În cazul diabetului, e vorba de suferință sau de dezamăgire, despre care am descoperit că folosesc mai multă energie decât oricare altă emoție, epuizând, prin urmare, insulina secretată de celulele pancreasului până când acestea se uzează.

Aici descoperim emoțiile simțite în trecut — retrăirea trecutului și incapacitatea unei persoane de a-și continua viața. Lumea medicală poate oferi remedii pentru astfel de tulburări. Doctorii pot scădea tensiunea arterială atunci când aceasta înregistrează valori ridicate sau o pot ridica atunci când e scăzută, însă nu permanent. Ei pot oferi insulina care va converti mai mult zahăr în energie și va alina suferința diabeticului. Acestea sunt ajutoare evidente, însă nu reprezintă un tratament complet. Niciun medicament sau vaccin descoperit vreodată nu ne poate proteja de propriile conflicte emoționale. O înțelegere mai bună a ființei noastre emoționale și o revenire la credința religioasă par să alcătuiască combinația cu cel mai mare potențial de ajutor permanent pentru fiecare dintre noi.

Răspunsul stă în învățăturile tămăduitoare ale lui Isus.“

O altă femeie medic mi-a scris despre propriile progrese înregistrate în îmbinarea terapiei cu credința.

„Am devenit interesată de filozofia ta religioasă sinceră și directă. Lucrasem multă vreme într-un ritm alert, acumulând tensiune, iritabilitate, fiind uneori afectată de temeri și sentimente vechi de vinovăție, având de fapt nevoie să mă eliberez de această tensiune morbidă. Într-o dimineață, am luat cartea ta și am început să o citesc. Aceasta a fost medicamentul de care aveam nevoie. L-am găsit pe Dumnezeu, marele Medic, iar credința în El a acționat ca un antibiotic împotriva germenilor fricii și a virusului vinovăției.

Am început să practic bunele principii creștine exprimate în cartea ta. Treptat, m-am eliberat de tensiune, m-am simțit mai relaxată, mai fericită și am dormit bine. Am renunțat la vitamine și energizante. Apoi, și acesta e lucru pe care doresc să îl subliniez, am început să simt că doresc să împărtășesc această experiență nouă cu pacienții mei, celor care au venit la mine cu nevroze. Am fost surprinsă să aflu cât de mulți dintre ei citiseră cartea ta, precum și alte cărți. Se pare că aveam un teren comun pe care să colaborăm. A fost o experiență bogată. A vorbi despre credința în Dumnezeu a devenit un lucru natural și ușor de făcut.

În calitate de doctor, am văzut multe recuperări miraculoase datorate ajutorului divin. În ultima vreme am avut o experiență suplimentară. Sora mea a trebuit să treacă printr-o operație dificilă acum trei săptămâni. După intervenție, a dezvoltat o obstrucție intestinală. În a cincea zi, s-a îmbolnăvit foarte grav, iar în timp ce ieșeam din spital, mi-am dat seama că situația ei trebuia să ia o turnură pozitivă cât mai repede, în caz contrar, șansele ei de vindecare fiind slabe. Eram foarte îngrijorată, astfel încât am mers încet cu mașina vreme de douăzeci de minute, rugându-mă pentru o

alinare a acestei obstrucții. (Tot ceea ce putea fi făcut, din punct de vedere medical, fusese deja făcut.) Nu ajunsesem acasă de zece minute când telefonul a sunat și infirmiera ei m-a anunțat că obstrucția se ameliorase și că starea surorii mele începuse să fie în mod evident mai bună, iar din acel moment recuperarea ei a fost completă. Aș putea oare să cred altceva decât că intervenția lui Dumnezeu îi salvase viața?"

Așa sună scrisoarea unui medic de succes.

În lumina acestui punct de vedere bazat strict pe o atitudine științifică de bun-simț, abordăm fenomenul vindecării prin credință în manieră credibilă. Dacă nu aș fi crezut sincer că factorul credinței în vindecare este întemeiat, cu siguranță nu aș fi dezvoltat punctul de vedere conținut în acest capitol

De-a lungul unei perioade de timp, am primit, din partea multor cititori și ascultători de radio, precum și de la enoriașii mei, relatări ale unor vindecări în care elementul credinței a fost prezent. Am investigat cu meticulozitate multe dintre aceste povestiri pentru a mă convinge personal de adevărul lor. Am dorit, totodată, să pot declara celor mai cinici dintre oameni că aici e vorba de o cale către sănătate, fericire și o viață plină de reușite, care este susținută de atât de multe dovezi, încât doar persoana care vrea să rămână bolnavă din cauza unei atitudini subconștiente a voinței de a eșua își va ignora posibilitățile de vindecare implicate în aceste experiențe.

Formula pe care aceste evenimente o prezintă împreună e declarată în mod concis — angajarea tuturor resurselor științei medicale și psihologice îmbinate cu resursele științei spirituale. Aceasta e o combinație de terapii care poate aduce cu siguranță

sănătate și bunăstare dacă e în planul lui Dumnezeu ca pacientul să trăiască. Evident, există pentru fiecare dintre noi un moment în care viața muritoare ajunge la sfârșit (viața în sine nu se termină niciodată, ci numai faza ei pământească).

Noi, cei din ramura conservatoare a Bisericii, am ratat, în opinia mea umilă, una dintre cele mai mari contribuții posibile prin faptul că am eșuat să indicăm cu o atitudine pozitivă că există un mesaj limpede în creștinism în favoarea sănătății. Nereușind să găsească acest mesaj în Biserică, societatea a creat grupuri, organizații și alte entități spirituale care să compenseze această deficiență din învățătura creștină. Însă nu mai există niciun motiv întemeiat pentru care toate bisericile să nu recunoască ceea ce e autentificat, și anume că există tămăduire în credință și să ofere mai pe larg tehnici de vindecare eficiente enoriașilor. Din fericire, peste tot, în prezent, în cadrul organizațiilor noastre religioase, lideri spirituali cu mentalitate științifică fac pasul suplimentar al credinței bazate pe fapte (și pe Scriptură) și fac disponibile oamenilor mai mult ca oricând formulele minunatei grații tămăduitoare a lui Isus Cristos.

În toate investigațiile pe care le-am întreprins asupra cazurilor de vindecare, anumiți factori par să fie prezenți. Mai întâi, o încredințare totală în mâinile lui Dumnezeu. În al doilea rând, o abandonare a tuturor greșelilor precum păcatul în orice formă a sa și o dorință de curățare a sufletului. În al treilea rând, credința și încrederea în terapia combinată a științei medicale în armonie cu puterea vindecătoare a lui Dumnezeu. În al patrulea rând, o dorință sinceră de a accepta răspunsul lui Dumnezeu, oricare ar fi acesta, și lipsa oricărei iritări sau amărăciuni împotriva voinței

Sale. În al cincilea rând, o credință substanțială, lipsită de îndoială în faptul că Dumnezeu poate să vindece.

În toate aceste vindecări se pune accent pe căldura și lumina sufletească, precum și pe un sentiment de siguranță că puterea divină a fost transmisă persoanei. Practic, în fiecare caz pe care l-am examinat, într-o formă sau alta, pacientul vorbește despre un moment în care a simțit căldură, frumusețe, pace, bucurie și o senzație de eliberare. Uneori, a fost o experiență bruscă; alteori, o dezvăluire treptată a convingerii că vindecarea s-a produs.

Am așteptat întotdeauna, în investigarea acestor aspecte, o perioadă mai îndelungată pentru a demonstra că vindecarea e permanentă și că acele cazuri pe care le raportez nu sunt bazate doar pe o îmbunătățire temporară a sănătății ce ar putea fi rezultatul unei refaceri de moment a puterii organismului.

De exemplu, vreau să relatez o experiență de vindecare descrisă de o femeie față de care am un respect - profund. Documentarea în acest caz e temeinică și impresionantă din punct de vedere științific. Acestei femei i s-a spus că era necesar să i se facă imediat o operație pentru a-i fi extirpată o excrescență diagnosticată ca malignă.

Citez exact cuvintele ei: „Au fost aplicate toate tratamentele cu rol preventiv, dar simptomele au revenit. După cum era de așteptat, am fost îngrozită; știam că alte tratamente de spital erau inutile. Nu exista speranță, astfel încât m-am întors către Dumnezeu pentru ajutor. Un copil al lui Dumnezeu foarte pios și spiritual m-a ajutat prin intermediul rugăciunii să îmi dau seama că adevărata cunoaștere a lui Dumnezeu și a puterii tămăduitoare a Fiului său Cristos mă va ajuta.

Am fost extrem de receptivă la acest mod de gândire și m-am lăsat în mâinile lui Dumnezeu.

Am cerut acest ajutor într-o dimineață, ca de obicei, și mi-am petrecut ziua cu treburile casei, care erau numeroase la acea vreme. Seara am preparat cina, singură, în bucătărie. Am fost conștientă de o lumină neobișnuit de strălucitoare în cameră și am simțit o presiune aplicată pe întreaga parte stângă a corpului meu, ca și cum cineva ar fi stat foarte aproape de mine. Am auzit de vindecări; știam că erau rostite rugăciuni pentru mine, astfel încât am concluzionat că cel de lângă mine trebuie să fie Cristos.

M-am decis să aștept până dimineața, pentru a fi - sigură; dacă simptomele bolii dispăreau, aș fi știut cu siguranță că eram vindecată. Până dimineața, îmbunătățirea stării de sănătate a fost atât de evidentă, iar eu am fost atât de ușurată în plan mental, încât eram sigură și i-am dezvăluit unui prieten că vindecarea se produsese.

Amintirea acelei vindecări și prezența lui Cristos sunt și acum la fel de proaspete ca atunci. Asta s-a întâmplat acum cincisprezece ani, sănătatea s-a îmbunătățit constant de atunci, iar acum mă aflu într-o condiție excelentă."

În multe boli de inimă, terapia credinței (o credință liniștită, senină în Isus Cristos) stimulează fără îndoială vindecarea. Oameni care suferă de un „atac de cord" și care mai apoi practică temeinic și complet credința în puterea tămăduitoare a lui Cristos, urmând, în același timp, tratamentele prescrise de medicii lor, prezintă vindecări spectaculoase. Poate că o astfel de persoană e chiar în măsură să ajungă la o stare de sănătate mai bună decât înainte, deoarece își

cunoaște limitele și, conștientizând presiunea la care s-a supus, își conservă după aceea forțele.

Dar mai mult decât atât, un astfel de individ a învățat una dintre cele mai eficiente tehnici de bunăstare umană, cea a abandonării de sine în fața puterii vindecătoare a lui Dumnezeu. Acest lucru e făcut printr-un proces conștient și creativ în care îți imaginezi acțiunea forțelor divine asupra propriei persoane. Pacientul își deschide conștiința în fața forțelor vitale și a energiilor recreative inerente Universului, forțe și energii care au fost îndepărtate din viața sa prin tensiune, suprasolicitare și alte abateri de la legile bunăstării.

Un om extraordinar a suferit un atac de cord acum treizeci și cinci de ani. I s-a spus că nu va mai fi niciodată capabil să muncească. Ordinele doctorilor spuneau că trebuie să își petreacă cea mai mare parte a timpului în pat. A fost informat că cel mai probabil va fi invalid pentru restul zilelor, care nu vor fi prea multe la număr. E îndoielnic faptul că astfel de afirmații ar mai fi făcute față de un astfel de pacient în cadrul practicii medicale din prezent. În orice caz, el a ascultat profețiile sumbre despre viitorul său și le-a cumpănit cu mare atenție.

Într-o dimineață, s-a trezit devreme și a deschis Biblia din întâmplare (sau a fost șansa?) la una dintre vindecările lui Isus. A citit totodată afirmația: „Isus Cristos, ieri și azi și în veci, este același“ (Evrei 13:8). I-a trecut prin minte că dacă Isus a putut vindeca oameni cu multă vreme în urmă, iar dacă El e acum la fel precum era atunci, de ce nu l-ar putea vindeca în prezent? „De ce nu m-ar putea vindeca Isus?“, s-a întrebat el. După care în inima lui a izvorât credința.

Prin urmare, cu o încredere simplă, l-a rugat pe Domnul să îl vindece. I s-a părut că l-a auzit pe Isus întrebând: „Crezi că pot să fac asta?“ Iar răspunsul său a fost: „Da, Doamne, cred că poți.“

Și-a închis ochii și „a simțit atingerea lui Cristos asupra inimii sale“. Pentru tot restul acelei zile, a avut o senzație stranie de pace. Pe măsură ce zilele s-au scurs, s-a convins că în ființa lui era generat un val tot mai mare de energie. În cele din urmă, într-o zi, s-a rugat: „Doamne, dacă este voia Ta, mâine-dimineață mă voi îmbrăca, voi ieși afară, iar în câteva zile mă voi întoarce la muncă. Mă încredințez cu totul în grija Ta. Dacă voi muri mâine ca rezultat al activității intense, vreau să îți mulțumesc pentru toate zilele minunate pe care le-am trăit. Alături de Tine, care m-ai ajutat. Voi începe mâine și Tu vei fi alături de mine întreaga zi. Cred că voi avea suficientă tărie, însă dacă voi muri ca urmare a acestui efort, voi fi alături de Tine pentru eternitate și toate vor fi bune în oricare dintre scenarii.“

Cu această credință calmă, și-a intensificat activitățile pe măsură ce zilele treceau. Și-a urmat această formulă în fiecare zi din întreaga sa carieră, care a numărat treizeci de ani de la data atacului de cord. S-a pensionat la șaptezeci și cinci de ani. Puțini dintre bărbații pe care i-am cunoscut au fost mai viguroși ori au contribuit mai mult la bunăstarea umană. Totuși, și-a conservat întotdeauna energia fizică și nervoasă. Avea obiceiul invariabil de a se așeza și de a se odihni după masa de prânz și nu s-a lăsat niciodată copleșit de stres. Se culca și se trezea devreme, punând mereu în practică reguli de viață riguroase și disciplinate.

Toate activitățile sale erau lipsite de griji, resentimente și tensiune. Muncea mult, însă cu ușurință. Doctorii

au avut dreptate. Dacă ar fi continuat obiceiurile dăunătoare din perioada mai timpurie a vieții sale, ar fi fost mort demult sau cel puțin invalid. Sfatul medicilor l-a adus în punctul în care lucrarea tămăduitoare a lui Cristos putea fi împlinită. Fără atacul de cord, nu ar fi fost pregătit, din punct de vedere mental și spiritual, pentru vindecare.

Un alt prieten de-ai mei, un om de afaceri celebru, a suferit un atac de cord. Mai multe săptămâni, a fost țintuit în pat, însă în prezent s-a întors la responsabilitățile sale, acum ocupându-se de toate activitățile anterioare, însă cu mult mai puțină tensiune. Pare să posede o nouă putere, pe care nu a avut-o anterior. Recuperarea s-a desfășurat printr-o abordare clară, științifică și spirituală a problemei sale de sănătate. A apelat la medici competenți și le-a urmat sfaturile în mod explicit, ceea ce e un factor important în astfel de situații.

Totuși, în plus față de programul de medicație și tratament, a elaborat o formulă de vindecare spirituală. A schițat-o după cum urmează: „Un prieten apropiat, în vârstă de doar douăzeci și cinci de ani, a fost adus la spital cu un atac asemănător cu al meu și a murit după patru ore. Două cunoștințe de-ale mele au avut o soartă similară în niște camere alăturate. Se pare că eu m-am descurcat mai bine. Astfel încât mă voi întoarce și mă voi achita de sarcini, așteptându-mă să am o viață mai lungă și să am un trai mai îmbelșugat decât aș fi avut fără această experiență. Doctorii au fost minunați, infirmierele, extrem de amabile, iar condițiile din spital, ideale."

După care începe să descrie tehnica de convalescență spirituală pe care a folosit-o. Formula are trei părți. „(1) În primele stadii, când se impune odihna

absolută, am ținut cont de avertismentul psalmistului: «Opriți-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu»“ (Psalmul 45:10). Asta înseamnă că s-a relaxat și s-a lăsat complet în mâinile lui Dumnezeu. „(2) Pe măsură ce zilele mi s-au înseninat, am folosit următorul verset: «Domnul este ajutorul și apărătorul meu, în El a nădăjduit inima mea și mi-a ajutat.»“ (Psalm 27:9). Pacientul și-a încredințat inima îngrijirii lui Dumnezeu, iar El și-a pus mâna tămăduitoare pe inima sa și i-a înnoit-o. „(3) În cele din urmă, odată cu revenirea puterii, au sosit o nouă asigurare şi încredere pe care le-am exprimat în versetul «Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește.»“ (Filipeni 4:13). Prin aceasta, a afirmat cu optimism că s-a făcut transferul unei energii asupra sa prin care a primit o putere nouă.

Bărbatul a obținut vindecare cu această formulă în trei puncte. Îngrijirea abilă a medicului său a contribuit la conservarea și la stimularea forțelor trupului său. Folosirea în aceeași măsură înțeleaptă a credinței a completat recuperarea prin stimularea puterilor spirituale din firea sa. Cele două terapii generează în viața noastră două mari forțe de regenerare, una fiind puterea de recuperare a organismului uman, cea de-a doua reunind forțele restaurate ale minții umane. Prima răspunde la tratamentul medical, cealaltă la tratamentul prin credință, iar Dumnezeu conduce în ambele domenii. El a creat atât trupul, cât și mintea și a stabilit procesele sănătății și ale bunăstării care le guvernează pe amândouă. „Căci în El trăim și ne mișcăm și suntem…“ (Faptele Apostolilor 17:28).

În prevenirea bolii și în însănătoșirea minții și a trupului, nu ezita să utilizezi una dintre cele mai mari resurse care îți sunt disponibile — credința care vindecă.

În lumina principiilor schițate în acest capitol, ce - acțiuni constructive poți întreprinde atunci când tu sau o persoană iubită e bolnavă? În continuare, enumăr opt sugestii practice:

1. Urmează sfatul dat de liderul unei școli medicale importante: „În caz de boală, trimite după preotul tău la fel cum trimiți după doctor." Cu alte cuvinte, crede că forțele spirituale, pe lângă metodele medicale, sunt importante în însănătoșire.

2. Roagă-te pentru doctor. Conștientizează faptul că Dumnezeu folosește priceperea și instruirea umană ca instrument al puterilor sale tămăduitoare. Așa cum s-a exprimat un doctor: „Noi tratăm pacientul, iar Dumnezeu il vindecă." Roagă-te, prin urmare, ca doctorul să fie un canal deschis grației vindecătoare a lui Dumnezeu.

3. Orice ai face, nu intra în panică și nu te teme, pentru că, dacă ajungi într-o astfel de stare, vei emite gânduri negative și, ca urmare, gânduri distructive în direcția persoanei iubite atunci când aceasta are nevoie de gânduri pozitive și tămăduitoare care să o ajute.

4. Amintește-ți că Dumnezeu nu face nimic în afara principiului legii. Amintește-ți, totodată, că micile noastre legi materialiste nu sunt decât revelații fragmentare ale marii puteri care circulă prin Univers. Legea spirituală guvernează, de asemenea, boala. Dumnezeu a pregătit două remedii pentru boală. Unul este vindecarea prin legile naturale aplicabile pe calea științei, iar celălalt aduce vindecare prin legea spirituală aplicabilă pe baza credinței.

5. Lasă întru totul persoana iubită în mâinile lui Dumnezeu. Prin credința ta o poți plasa în fluxul puterii divine. Există vindecare acolo, însă pentru ca această metodă să fie eficientă, pacientul trebuie încredințat în întregime acțiunii care decurge din voința lui Dumnezeu. Acest lucru este dificil de înțeles și la fel de dificil de făcut, însă e un fapt concret că dacă dorința intensă a persoanei iubite de a trăi este însoțită de o disponibilitate egală de a se abandona lui Dumnezeu, puterile tămăduitoare sunt puse miraculos în mișcare.

6. E important ca în familie să domnească armonia, adică să existe o armonie spirituală. Amintește-ți de versetul din Scriptură, Matei 18:19: „... dacă doi dintre voi se vor învoi pe pământ în privința unui lucru pe care il voi cere, se va da lor de către Tatăl meu, Care este în ceruri.“ Din câte se pare, lipsa de armonie și boala sunt înrudite.

7. Formează-ți o imagine mentală în care persoana iubită se însănătoșește. Vizualizeaz-o ca având o sănătate perfectă. Imaginează-ți că radiază de dragostea și bunătatea lui Dumnezeu. Mintea conștientă poate sugera boală, chiar moarte, însă nouă zecimi din mintea ta se află în subconștient. Lasă imaginea să pătrundă în subconștient și această zonă puternică a minții tale va emite o energie radiantă de sănătate. Ceea ce credem în subconștient e ceea ce primim de obicei. În cazul în care credința nu îți controlează subconștientul, nu vei obține niciodată ceva bun, întrucât subconștientul concretizează doar lucrurile la care te gândești în realitate. Dacă gândul real este negativ, rezultatul va fi și el negativ. Dacă gândul real e pozitiv, vei obține rezultate pozitive și tămăduitoare.

8. Fii perfect natural. Roagă-L pe Dumnezeu să îți vindece persoana iubită. Asta este ceea ce îți dorești din toată inima, prin urmare, roagă-L să o facă, dar sugestia mea e să spui TE ROG o singură dată. Mulțumește-i pentru bunătatea Sa. Această credință pozitivă va facilita eliberarea unei forțe spirituale profunde și, de asemenea, apariția unei bucurii prin reasigurarea grijii iubitoare a lui Dumnezeu. Această bucurie te va susține și nu uita că sentimentul de bucurie în sine posedă o forță tămăduitoare.

# CAPITOLUL 12

# Când îți pierzi vitalitatea, încearcă această formulă pentru o sănătate de invidiat

AM AUZIT O POVESTE despre o femeie care a intrat într-o farmacie și a cerut un flacon de medicament psihosomatic.

Un astfel de medicament, desigur, nu se găsește în farmacie, întrucât nu este livrat sub forma pastilelor. Însă există un medicament psihosomatic asemănător pe care mulți dintre noi îl folosesc. E o rețetă alcătuită din rugăciune, credință și gândire spirituală dinamică.

S-a făcut o statistică și, conform acesteia, între 50 și 75 de procente din populație este bolnavă din cauza influenței pe care o exercită stările mentale inadecvate asupra constituției emoționale și fizice. Prin urmare, un astfel de medicament este de mare importanță. Mulți oameni cu o stare precară de sănătate vor descoperi că există o formulă care, în plus față de serviciile medicale, poate fi de mare valoare pentru ei.

Maniera în care tratamentul spiritual și emoțional poate să restabilească o vitalitate în declin este ilustrată de cazul managerului de vânzări trimis la noi de șeful unei mari companii. Respectivul, altădată un bărbat de o eficiență extraordinară și extraordinar de motivat, suferise o scădere atât în planul abilităților, cât și în cel al energiei. Își pierduse deprinderile creative, ideile nu-i mai erau originale. Nu după mult timp, devenise vizibil asociaților săi că managerul de vânzări

înregistra eșecuri considerabile, iar compania l-a trimis în Atlantic City pentru odihnă, apoi în Florida pentru o a doua tentativă de recuperare. Niciuna dintre aceste vacanțe nu a adus vreo îmbunătățire marcantă.

Medicul său, care știa despre clinica noastră psihiatrico-religioasă, i-a propus președintelui companiei să îl trimită pe manager la noi pentru o întrevedere. Președintele l-a rugat să vină, lucru pe care l-a făcut, însă a fost indignat de faptul că a fost trimis la o biserică.

„E ridicol, a fumegat el, când un om de afaceri e trimis la un preot. Presupun că acum te vei ruga împreună cu mine și îmi vei citi din Biblie", a spus el iritat.

„Nu m-aș mira, am răspuns eu, pentru că uneori problema noastră se află într-o zonă în care rugăciunea și terapia Bibliei pot avea un efect important."

S-a dovedit a fi destul de posac și de necooperant, până când, în cele din urmă, am fost obligat să îi spun: „Vreau să îți spun pe șleau că ai face bine să colaborezi cu noi, pentru că, în caz contrar, vei fi concediat."

„Cine ți-a spus asta?", a întrebat el.

„Șeful tău, am răspuns. De fapt, el spune că, dacă nu reușim să te îndreptăm, deși îi va părea rău, îți va încheia contractul de muncă."

Musafirul meu a rămas înmărmurit. „Ce crezi că ar trebui să fac?", s-a bâlbâit el.

„Adesea, am răspuns, o persoană ajunge în situația în care te afli tu acum pentru că mintea sa e plină de teamă, de neliniște, de tensiune, de resentiment, de vină sau de o combinație a tuturor acestora. Atunci când aceste impedimente emoționale se acumulează

într-o anumită măsură, personalitatea nu le mai poate suporta și cedează. Sursele normale de forță emoțională, spirituală și intelectuală se blochează. O astfel de persoană se împotmolește în resentiment, frică, vinovăție. Nu îți cunosc necazul, însă îți sugerez să te gândești la mine ca la un prieten înțelegător cu care poți fi absolut sincer și cu care poți vorbi despre tine." Am subliniat că era important să nu-mi ascundă nimic și să se descarce complet de toate temerile, resentimentele sau sentimentele de vinovăție pe care le-ar putea avea în mintea sa. „Te asigur că ceea ce discutăm în cadrul întrevederii va rămâne strict confidențial. Tot ceea ce dorește compania ta e să te întorci din nou la muncă și să rămâi aceeași persoană extrem de eficientă care erai odinioară."

În timp, problema a ieșit la iveală. El făcuse o serie de greșeli, iar acestea îl implicaseră într-o rețea complicată a minciunilor. Trăia cu spaima că se va afla adevărul, iar una peste alta, mintea lui se afla într-o stare jalnică de confuzie. Aproape că era o stare de mizerie mintală.

A fost mai degrabă dificil să îl determin să vorbească, pentru că era, în principiu, o persoană decentă și avea un pronunțat simț al rușinii. I-am spus că îi înțelegeam reticența, însă această acțiune trebuia făcută și nu putea fi îndeplinită fără o golire completă a minții.

Nu am să uit niciodată maniera în care a reacționat când totul a ajuns la final. S-a ridicat în picioare și a început să se întindă. S-a înălțat pe vârful picioarelor, înălțându-și degetele de la mâini către tavan, după care a inspirat profund. „Măi să fie, a spus el, mă simt bine." Pe chipul său a apărut o expresie profundă de eliberare și ușurare. I-am sugerat să se roage la

Dumnezeu, să îi ceară iertarea și să îl umple cu pace și puritate.

„Vrei să mă rog cu glas tare?, a întrebat el bănuitor. Nu am făcut niciodată asta în viața mea."

„Da, am spus, e o practică bună și te va întări."

Era o rugăciune simplă și, din câte îmi amintesc, asta e ceea ce a spus: „Dragă Doamne, am fost un bărbat necinstit și îmi pare rău pentru răul pe care l-am făcut. I-am mărturisit totul prietenului meu care e aici de față. Acum te rog să mă ierți și să îmi dai pacea. De asemenea, fă-mă puternic, pentru a nu mai repeta niciodată aceste acțiuni. Ajută-mă să fiu din nou curat și să fiu mai bun, mult mai bun."

S-a întors la birou chiar în acea zi. Nu i s-a mai făcut niciodată vreo observație și nu a fost nevoie, pentru că în curând și-a reintrat în formă, iar acum este unul dintre cei mai buni manageri de vânzări din oraș.

Ulterior m-am întâlnit cu președintele său, care a spus: „Nu știu ce i-ai făcut lui Bill, însă e cu siguranță un individ extrem de motivat."

„Nu i-am făcut nimic. Dumnezeu a făcut", am răspuns.

„Da, a spus el. Înțeleg. În orice caz, acum e din nou acel Bill de odinioară."

Atunci când vitalitatea acestui bărbat a scăzut, el a încercat o rețetă pentru însănătoșire care i-a redat eficiența. Și-a „administrat" un medicament psihosomatic care l-a vindecat de tulburarea spirituală și mentală.

Doctorul Franklin Ebaugh, de la University of Colorado Medical School, susține că o treime din

cazurile de boală din spitalele generale sunt în mod clar organice în natura și în modalitatea lor de declanșare, o treime sunt o combinație între cauze emoționale și organice, iar o altă treime sunt evident emoționale.

Doctorul Flanders Dunbar, autorul cărții *Mind and Body*, spune: „Problema care se pune nu e dacă boala nu e doar fizică sau emoțională, ci care e contribuția la boală a fiecărei categorii de cauze."

Fiecare persoană care a meditat vreodată la acest aspect conștientizează faptul că doctorii au dreptate atunci când ne spun că resentimentul, ura, dușmănia, reaua-voință, gelozia și dorința de răzbunare sunt atitudini care înrăutățesc starea de sănătate. Când ai o criză de furie, simți pe pielea ta senzația de leșin în stomac, acea senzație de rău la stomac. Izbucnirile emoționale generează în organism reacții chimice care determină o stare proastă de sănătate. Dacă aceste emoții negative sunt întreținute violent sau într-o stare de „clocot la foc mic" pe o perioadă mai îndelungată de timp, starea generală a organismului se va deteriora.

Vorbind despre un bărbat pe care l-am cunoscut amândoi, un medic mi-a spus că pacientul a murit de „dușmănită cronică". Medicul a fost realmente de părere că pacientul respectiv a decedat în urma unui sentiment de ură întreținut pe o perioadă lungă. „Și-a deteriorat organismul în asemenea măsură încât rezistența acestuia a scăzut, a explicat doctorul, astfel încât, atunci când a fost atacat de o maladie fizică, nu a avut tăria sau forța de recuperare necesară pentru a o depăși. S-a subminat pe sine la nivel fizic prin caracterul vătămător al dușmăniei sale."

Charles Miner Cooper, un medic din San Francisco, a scris, într-un articol intitulat „Sfaturi din inimă pentru inimă despre bolile cardiace“, că „Trebuie să îți domolești reacțiile emoționale. Când îți spun că am cunoscut un pacient a cărui tensiune arterială a crescut cu șaizeci de gradații aproape instantaneu ca răspuns la o izbucnire de furie, poți înțelege ce presiune exercită astfel de reacții asupra inimii“. Cineva care „apasă rapid pe trăgaci“, a scris el, va da probabil vina pe altcineva, în manieră impulsivă, pentru o eroare sau o greșeală, când mai înțelept ar fi să evite pur și simplu să fie atât de tulburat pentru un fapt consumat și care este, prin urmare, inevitabil. L-a menționat pe marele chirurg scoțian John Hunter. Acesta avea el însuși o afecțiune cardiacă și o înțelegere profundă a efectului pe care îl au emoțiile asupra inimii sale. A spus că viața lui era la mila oricărei persoane care îl putea enerva. Și, de fapt, moartea i s-a datorat unui atac de cord cauzat de o criză de furie într-un moment în care a uitat să se disciplineze.

Doctorul Cooper ajunge la următoarea concluzie: „De fiecare dată când o problemă de afaceri începe să te irite sau când începi să te enervezi, relaxează-ți întregul corp. Această tehnică îți va calma tumultul lăuntric ce are tendința să se intensifice. Inima cere să fie găzduită permanent de o persoană slabă, veselă și placidă, care își va domoli în manieră inteligentă activitățile fizice, mentale și emoționale.“

Prin urmare, dacă te afli sub tensiune, îți sugerez să efectuezi o analiză de sine foarte scrupuloasă. Întreabă-te sincer dacă nu manifești cumva rea-voință, resentimente sau dușmănii, iar dacă e așa, alungă aceste sentimente din inima ta. Scapă de ele fără întârziere. Ele nu rănesc pe altcineva decât pe tine. Nu

îi fac rău persoanei împotriva căreia ai astfel de sentimente, ci tu ești cel consumat lăuntric de ele în fiecare zi și noapte a vieții tale. Multe persoane suferă de o stare precară a sănătății nu din cauza a ceea ce mănâncă, ci din cauza a ceea ce îi mănâncă pe dinăuntru. Bolile emoționale se întorc împotriva ta, epuizându-ți energia, reducându-ți eficiența, deteriorându-ți sănătatea. Și, desigur, îndepărtându-ți starea de fericire.

Prin urmare, în prezent, înțelegem efectul pe care îl au modelele de gândire asupra stărilor fizice. Ne dăm seama că o persoană se poate îmbolnăvi singură prin cultivarea resentimentelor. Știm că ea poate dezvolta diferite simptome psihologice din cauza unui sentiment de vinovăție. De asemenea, cineva poate manifesta simptome fizice ca rezultat al fricii și anxietății. Știm că vindecările s-au produs atunci când gândurile au fost modificate.

Un diagnostician mi-a povestit, recent, cazul unei tinere care a fost internată la spital cu o temperatură de 39 de grade Celsius. Suferea în mod evident de artrită reumatoidă; articulațiile îi erau extrem de umflate.

Pentru a studia cazul temeinic, doctorul nu i-a dat niciun medicament, cu excepția unui sedativ ușor pentru alinarea durerii. După două zile, femeia l-a întrebat pe doctor: „Cât timp mă voi afla în această stare și cât trebuie să rămân în spital?“

„Cred că trebuie să-ți spun, a răspuns doctorul, că vei sta în spital în jur de șase luni.“

„Vrei să spui că nu mă pot căsători decât peste șase luni?“, a dorit ea să afle.

„Îmi pare rău, a spus el, însă nu îți pot da o estimare mai bună."

Această conversație a avut loc seara. În dimineața următoare, temperatura pacientei a revenit la normal, iar umflăturile dispăruseră de la nivelul articulațiilor. Neștiind cum să-și explice schimbarea, doctorul a ținut-o sub observație vreme de câteva zile, apoi a trimis-o acasă.

După o lună, revenea la spital în aceeași situație de mai înainte: temperatură de 39 de grade, articulații umflate. Ședința de consiliere a dezvăluit că tatăl ei insista ca ea să se mărite cu un anumit bărbat, pe care îl prețuia datorită relațiilor sale din domeniul afacerilor. Fata își iubea tatăl, dorea să facă ceea ce voia el, însă nu se putea căsători cu un bărbat pe care nu-l iubea. Astfel încât subconștientul ei i-a venit în - ajutor și i-au provocat efectele de artrită reumatoidă și temperatura.

Doctorul i-a explicat tatălui ei că, dacă forța mariajul, fiica sa ar putea deveni invalidă. Când i s-a spus că nu trebuia să accepte căsătoria, recuperarea fetei a fost rapidă și permanentă.

Nu trebuie să înțelegi că dacă suferi de artrită înseamnă că ești căsătorit cu persoana nepotrivită! Această întâmplare nu face decât să ilustreze efectele profunde pe care durerea psihică le poate avea asupra condiției fizice.

Mi s-a părut interesantă declarația unui psiholog cum că bebelușii pot să se „molipsească" de frica și ura oamenilor din jur mai rapid decât de pojar sau de alte boli infecțioase. Virusul fricii poate să pătrundă adânc în subconștientul lor și să rămână acolo o viață întreagă. „Însă, adaugă psihologul, din fericire, ei sunt

la fel de receptivi la dragoste, bunătate și credință și pot crește pentru a deveni copii și adulți normali, sănătoși."

Într-un articol din publicația *Ladies' Home Journal*, Constance J. Foster îl citează pe doctorul Edward Weiss, de la Temple University Medical School, într-un discurs ținut la Colegiul Medicilor Americani, în care medicul a declarat că bolnavii cronici cu dureri musculare și articulare pot suferi din cauza unei dușmănii mocnite față de o persoană apropiată. A adăugat că astfel de persoane sunt de obicei complet inconștiente de faptul că întreține un resentiment cronic.

„Pentru a lămuri orice neînțelegere, continuă autorul, e necesar să afirmăm empatic faptul că emoțiile și sentimentele sunt la fel de reale ca microbii și nu mai puțin importante. Durerea și suferința ce rezultă din boli cauzate în primul rând de emoții nu sunt mai puțin reale decât cele provocate de bacterii. În niciun caz pacientul nu poate fi acuzat pentru dezvoltarea bolii. Astfel de persoane nu suferă de o maladie a minții, ci mai degrabă din cauza unui dezechilibru al sentimentelor sale, legate adesea de o problemă maritală sau de relația dintre părinte și copil."

În același articol de revistă este relatat cazul unei anumite doamne X, care a venit la cabinetul doctorului plângându-se de o erupție pe mâini, care a fost diagnosticată ca eczemă. Medicul a încurajat-o pe doamna X să vorbească despre sine. Buzele ei erau subțiri și inflexibile. Suferea, de asemenea, de reumatism. Doctorul a trimis-o pe doamna X la un psihiatru, care a văzut de îndată că în viața ei exista o anumită situație iritantă, pe care o convertea în exterior sub forma unei iritații pe piele, îndemnând-o

să „scarpine“ un anumit lucru sau o anumită persoană.

În cele din urmă, doctorul a vorbit cu ea cât se poate de sincer. „Ce te mănâncă?, a întrebat el. Te supără ceva, nu-i așa?“

„A devenit rigidă și a ieșit valvârtej din cabinet, fără să spună vreun cuvânt, astfel încât am știut că am atins un subiect sensibil. După câteva zile, s-a întors. Din cauza suferinței provocate de eczemă, mi-a cerut ajutorul, chiar dacă asta însemna că trebuia să renunțe la ură.

S-a dovedit a fi vorba despre o ceartă în familie referitoare la un testament, doamna X considerând că a fost nedreptățită de un frate mai tânăr. Când a renunțat la ostilitate, s-a însănătoșit, iar când s-a împăcat cu fratele, în decurs de douăzeci și patru de ore, eczema i-a dispărut.“

Faptul că există o relație între tulburarea emoțională și răceala obișnuită este evidențiat de către doctorul L.J. Saul, de la University of Pennsylvania Medical School, care a făcut din acest aspect un subiect de studiu.

„Se consideră că tulburările emoționale afectează circulația sângelui în vasele sangvine ale nasului și gâtului. Ele afectează, totodată, secrețiile glandulare. Acești factori fac membranele mucoase mai susceptibile la atacuri ale virusurilor răcelii sau la infecțiile cu microbi.“

Doctorul Edmund P. Fowler Jr., de la Colegiul Medicilor și Chirurgilor din cadrul Universității Columbia, a declarat că „Există răceli care apar la studenții de la Medicină în timpul examenelor și răceli care apar la multe persoane înainte și după o călătorie. Răcelile apar la femeile casnice atunci când trebuie să

îngrijească o familie numeroasă. Și se poate observa adesea apariția unei răceli la o pacientă atunci când soacra sa vine să locuiască în casă, răceală care dispare după ce soacra pleacă“ (Doctorul Fowler nu specifică efectele pe care le are asupra soacrei o noră sau un ginere. Poate că și ea dezvoltă o răceală.)

Unul dintre cazurile pe care le relatează Fowler se referă la o vânzătoare în vârstă de douăzeci și cinci de ani. Când aceasta l-a vizitat la cabinet, nasul îi era înfundat, roșu și congestionat, iar femeia prezenta dureri de cap și temperatură ușoară. Simptomele au persistat vreme de aproape două săptămâni. Răspunsurile la întrebările adresate pacientei au dezvăluit că manifestările au apărut la câteva ore după o ceartă violentă cu logodnicul ei.

Tratamentele locale au îndepărtat răceala, însă tânăra a revenit, după câteva săptămâni, cu o altă răceală. De această dată, problema a pornit de la o discuție în contradictoriu cu măcelarul. Din nou, tratamentele locale au adus o ameliorare. Însă fata a continuat să sufere de răceli recurente, iar de fiecare dată acestea își aveau originea într-o criză de furie. În cele din urmă, doctorul Fowler a fost în măsură să o convingă pe tânără că temperamentul ei a fost cel care i-a declanșat simptomele de răceală. Când a învățat să fie mai calmă, strănuturile și secrețiile nazale au dispărut.

Și totuși, oamenii încă mai cred că, atunci când Biblia îți spune să nu urăști și să nu te mânii, acesta nu e decât un „sfat teoretic“. Biblia nu e teoretică. E cea mai importantă carte plină de înțelepciune pe care o posedăm. Cuprinde o mulțime de sfaturi practice despre viață și sănătate. Medicii moderni ne spun că mânia, resentimentul și vinovăția te îmbolnăvesc, ceea ce dovedește, încă o dată, că cea mai actuală carte pe

tema bunăstării personale e Sfânta Biblie, neglijată de atât de mulți sau considerată a fi doar o carte pur religioasă și cu siguranță una care nu e practică. Nu e de mirare că e citită în mai mare măsură decât toate celelalte cărți. Asta se întâmplă pentru că descoperim în Biblie nu doar ceea ce e în neregulă cu noi, ci aflăm, totodată, și remediul necesar pentru a corecta dezechilibrul respectiv.

Doctorul Fowler atrage atenția asupra „răcelilor emoționale" suferite de copiii care nu se simt în siguranță. El relatează că multe cazuri de răceli cronice apar la copiii care provin din familii dezmembrate. Un copil mai în vârstă are adesea o infecție respiratorie recurentă atunci când un copil nou se naște în familie, deoarece se simte neglijat și gelos. Un băiat de nouă ani avea un tată dictatorial și o mamă indulgentă. Conflictul dintre strictețea unui părinte și lejeritatea celuilalt îl tulbura. El se temea în special de pedeapsa tatălui. Acest băiat a suferit ani la rând de tuse și secreții nazale continue. S-a observat că răcelile au dispărut atunci când a plecat în tabără, departe de părinții săi.

De vreme ce iritarea, furia, ura și resentimentul au un efect atât de puternic în provocarea unei stări proaste de sănătate, care este antidotul? În mod evident, umplerea minții cu bunăvoință, iertare, credință, dragoste și calm imperturbabil. Și cum poate fi făcut acest lucru? Prezint în continuare câteva sugestii. Ele au fost utilizate cu succes de multe persoane în contracararea în special a mâniei. Aplicarea acestor sugestii poate produce sentimente de bunăstare.

1. Nu uita că mânia e o emoție, iar o emoție e întotdeauna caldă, chiar fierbinte. Prin urmare, pentru a reduce emoția, răcește-o. Și cum o răcești?

Când o persoană se înfurie, pumnii tind să se încleștеze, vocea devine stridentă, mușchii se tensionează, corpul devine rigid. (Din punct de vedere psihologic, ești pregătit pentru luptă, adrenalina circulă prin corp.) Este moștenirea pe care o avem de la străvechiul om al peșterii, prezentă în sistemul nervos. Ca urmare, opune în mod deliberat fierbințelii acestei emoții o atitudine calmă și rece — îngheață-o. În mod intenționat, printr-un act de voință, împiedică încleștarea degetelor. Redu-ți în mod deliberat tonul vocii; coboară-l până la o șoaptă. Adu-ți aminte că e dificil să te certi în șoaptă. Așază-te confortabil pe un scaun sau, dacă e posibil, întinde-te. Este foarte greu să te înfurii atunci când stai culcat.

2. Spune-ți cu glas tare: „Nu fi necumpănit. Această reacție nu mă va duce nicăieri, așa că evit-o.“ În acel moment, poate fi puțin cam greu să te rogi, dar încearcă totuși; cel puțin invocă în minte o imagine a lui Isus Cristos și încearcă să te gândești la El ca fiind la fel de nervos pe cât ești tu. Nu o poți face, iar efortul te va ajuta să îți descarci emoțiile de furie.

3. Una dintre cele mai bune tehnici pentru potolirea mâniei a fost sugerată de doamna Grace Oursler. Ea a folosit tehnica obișnuită de „numărare până la zece“, dar i s-a întâmplat să observe că primele cuvinte din rugăciunea domnească funcționau mai bine. „Tatăl nostru care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău.“ Când ești nervos, spune această frază de zece ori și furia își va pierde puterea.

4. Mânia e un termen foarte potrivit ce exprimă vehemența acumulată în urma mai multor iritări minore. Acestea, deși mărunte în sine, acumulează

forță prin faptul că s-au adunat și se manifestă, în cele din urmă, printr-o izbucnire de furie care ne provoacă adesea, la final, o jenă față de noi înșine. Prin urmare, fă o listă cu tot ceea ce te irită. Indiferent cât de neimportante ar fi motivele, menționează-le pe toate. Scopul acestui exercițiu este să seci micile pâraie care alimentează marele râu al mâniei.

5. Fă din fiecare iritare separată un subiect special de rugăciune. Obține o victorie pentru fiecare dintre ele, rând pe rând. În loc de a încerca să îți domolești deodată întreaga mânie, care, după cum am subliniat, e o forță consolidată, elimină fiecare neplăcere care îți alimentează furia. În acest mod, îți vei slăbi furia până în punctul în care vei dobândi control asupra ei.

6. Antrenează-te în așa fel încât, de fiecare dată când simți un val de mânie, să îți spui: „Chiar merit daunele emoționale pe care mi le va provoca accesul de furie? Mă voi face de râs. Voi pierde prieteni.“ Pentru a aplica eficient această tehnică, spune de câteva ori pe zi: „Nu merită să te agiți pentru orice.“ Afirmă totodată: „Nu merită să consumi o emoție de o mie de dolari pe o iritare de cinci cenți.“

7. Când apare o situație de lezare a sentimentelor, îndreaptă lucrurile cât mai repede posibil. Nu o lăsa să continue niciun minut, dacă îți stă în putere să o rezolvi. Fă ceva în privința ei. Nu îți îngădui să stai îmbufnat sau să îți plângi de milă. Nu te plimba încolo și încoace plin de gânduri de răzbunare. În clipa în care îți sunt rănite sentimentele, fă la fel ca atunci când te-ai tăiat la deget. Aplică imediat remediul. Dacă nu faci acest lucru, situația poate

căpăta proporții. Prin urmare, pune imediat puțin iod spiritual pe rană spunând o rugăciune de dragoste și iertare.

8. Curăță-ți mintea de suferință. Asta înseamnă să îți deschizi mintea și să lași suferința să se scurgă în afară. Mergi la cineva în care ai încredere și descarcă-te până când te simți complet ușurat. Apoi uită de suferință.

9. Începe, pur și simplu, să te rogi pentru persoana care ți-a rănit sentimentele. Continuă să faci acest lucru până când simți că pizma se risipește. Uneori trebuie să te rogi o perioadă destul de lungă până obții acel rezultat. Un bărbat care a încercat această metodă mi-a spus că a ținut evidența numărului de rugăciuni necesare până când suferința a trecut și s-a simțit împăcat. A avut nevoie de exact șaizeci și patru de rugăciuni. A îndepărtat efectiv prin rugăciune suferința din sufletul lui. Această metodă are o eficacitate garantată.

10. Rostește următoarea rugăciune: „Fie ca iubirea lui Cristos să îmi umple inima." Apoi adaugă această afirmație: „Fie ca dragostea lui Cristos pentru _____ (menționează numele celeilalte persoane) să îmi inunde sufletul." Roagă-te astfel, în mod sincer (sau roagă-te să fii sincer), și vei obține alinarea.

11. Adoptă în mod efectiv sfatul lui Isus de a ierta de șaptezeci de ori câte șapte. Pentru a respecta rezultatul matematic, înseamnă de patru sute nouăzeci de ori. Înainte de a ierta o persoană de atâtea ori, vei fi eliberat de resentimente.

12. În cele din urmă, acest impuls sălbatic, nedisciplinat, primitiv poate fi îmblânzit doar

permițându-i lui Isus Cristos să preia controlul. Prin urmare, încheie această lecție spunându-i Mântuitorului: „Așa cum Tu poți să convertești caracterul moral al cuiva, la fel te rog și eu acum să îmi transformi nervii. Așa cum oferi putere asupra păcatelor cărnii, dă-mi putere asupra păcatelor dispoziției. Adu-mi temperamentul sub controlul Tău. Adu-mi pacea Ta vindecătoare în sistemul nervos și în suflet.“ Dacă suferi de probleme de temperament, repetă rugăciunea de mai sus de trei ori pe zi. Ar fi bine să o imprimi pe un cartonaș, pe care să îl pui pe birou sau deasupra chiuvetei de la bucătărie ori în portmoneu.

# CAPITOLUL 13
# Fluxul de gânduri noi te poate transforma într-un om nou

UNUL DINTRE CELE MAI IMPORTANTE și mai puternice aspecte legate de tine este exprimat în următoarea afirmație a lui William James, care s-a numărat printre cei mai înțelepți bărbați pe care ni i-a dat America. El a spus: „Cea mai mare descoperire a generației mele e că *ființele umane își pot schimba viața transformându-și modul de gândire.*“ După cum gândești, așa va fi. Prin urmare, renunță la toate gândurile vechi, obosite, uzate. Umple-ți mintea cu gânduri proaspete, noi, creative, de credință, dragoste și bunătate. Prin acest proces, îți poți, practic, schimba viața.

Și unde poți găsi astfel de gânduri care remodelează personalitatea?

Cunosc un director executiv, un bărbat modest, însă genul de individ care nu se lasă înfrânt niciodată. Nicio problemă, niciun obstacol și nicio opoziție nu îl poate demoraliza. El atacă pur și simplu fiecare dificultate cu o atitudine optimistă și cu o încredere imperturbabilă că situația va evolua pozitiv și, într-o manieră stranie, în cazul său chiar așa se întâmplă. Pare să dețină o atingere magică — una care nu dă greș niciodată.

Datorită acestei caracteristici impresionante, respectivul bărbat m-a interesat întotdeauna. Știam că exista o explicație limpede a felului său de a fi și,

desigur, am vrut să îi aud povestea, însă, din cauza modestiei și a reticenței, nu a fost ușor să îl conving să vorbească despre el.

Într-o zi, când a avut dispoziția necesară, mi-a dezvăluit secretul său, unul uimitor de simplu, însă eficient. Îi vizitam fabrica, o clădire modernă, actuală, în mare parte dotată cu aer condiționat. Utilajele și metodele de producție de ultimă generație conferă o eficiență extraordinară acestei fabrici. Relațiile de management al muncii par să fie aproape perfecte, în măsura în care acest lucru e posibil pentru ființele umane imperfecte. Un aer de bunăvoință străbate întreaga organizație.

Biroul său e decorat și mobilat ultramodern cu mese, covorașe și e încadrat cu lambriu din lemnărie exotică. Modelul decorativ cuprinde cinci culori îmbinate în mod plăcut. Ca impresie generală, totul e de ultimă modă și chiar mai mult de atât.

Imaginează-ți, prin urmare, surpriza mea când am văzut pe biroul său din mahon bine lustruit o Biblie veche. Era singurul obiect vechi din acele camere ultramoderne. Am comentat această inconsistență aparent stranie.

„Cartea aceea, a răspuns el, arătând către Biblie, este cel mai actual lucru din această fabrică. Utilajele se uzează, iar stilurile de mobilă se schimbă, însă acea carte e atât de mult înaintea noastră, încât nu se demodează niciodată.

Când m-am dus la facultate, buna mea mamă creștină mi-a dat această Biblie cu sugestia că, dacă îi voi citi și îi voi urma instrucțiunile, voi învăța cum să trăiesc o viață plină de succese. Însă eu am crezut că ea nu era decât o doamnă în vârstă amabilă — a chicotit el —, la

vârsta mea ea părea bătrână, dar nu era de fapt, iar pentru a-i face pe plac, am luat Biblia, însă vreme de ani buni nu m-am uitat deloc prin ea. M-am gândit că nu am nevoie. Ei bine, a continuat el, am fost un idiot. Am fost nechibzuit. Și mi-am dezechilibrat complet viața.

Totul a luat o turnură greșită în primul rând pentru că mă înșelam. Gândeam, mă comportam și acționam greșit. Nu am reușit să fac nimic, am eșuat în toate privințele. Acum îmi dau seama că problema mea principală era gândirea eronată. Eram negativist, plin de resentimente, arogant, încăpățânat. Nimeni nu îmi putea spune nimic. Credeam că le știu pe toate. Eram pornit pe toată lumea. Nu e de mirare că nu mă agrea nimeni. Eram cu siguranță un ratat."

Astfel a sunat povestea sa mohorâtă. „Într-o noapte, sortând niște documente, a continuat el, am dat peste Biblia de mult uitată. Mi-a stârnit amintiri vechi și am început să o frunzăresc. Știi că e ciudat felul în care se întâmplă lucrurile; cum într-o singură clipă totul devine diferit. Ei bine, pe măsură ce am citit, o frază a devenit mai semnificativă pentru mine, o frază care mi-a schimbat viața, iar atunci când spun schimbat, o afirm la modul cel mai serios. Din momentul în care am citit acea frază, totul a fost diferit, extrem de diferit."

„Care e acea frază minunată?", am dorit eu să aflu, iar el a citat lent: „Domnul este luminarea mea (...), de cine mă voi înfricoșa?" (Psalmul 26:1, 2).

„Nu știu de ce acele versete m-au influențat atât de mult, a continuat el, însă m-au influențat. Acum știu că am fost un om slab și ratat, pentru că nu aveam deloc credință și încredere. Eram foarte negativist, eram defetist. Ceva s-a întâmplat în mintea mea. Cred

că am trecut prin ceea ce lumea numește experiență spirituală. Modul meu de gândire și-a schimbat orientarea de la negativ la pozitiv. M-am decis să mă încredințez lui Dumnezeu și să fac tot ce îmi stă în putință pentru a urma principiile enunțate în Biblie. Pe măsură ce am făcut acest lucru, am început să am gânduri noi. Am început să gândesc diferit. În timp, propriile gânduri despre eșec mi-au fost alungate de această nouă experiență spirituală, iar o serie de gânduri noi mi-a remodelat persoana gradual, la modul concret."

Astfel s-a încheiat povestea acestui om de afaceri. Și-a schimbat modul de gândire, iar ideile noi care i-au venit în minte au înlăturat gândurile vechi care îl înfrânseseră anterior, iar viața lui s-a schimbat.

Acest exemplu ilustrează un fapt important despre natura umană: îți poți gândi drumul către eșec și nefericire, dar în același timp îți poți gândi drumul către succes și fericire. Lumea în care trăiești nu e determinată în primul rând de condițiile și împrejurările exterioare, ci de gândurile care îți ocupă în mod obișnuit mintea. Amintește-ți de cuvintele înțelepte ale lui Marcus Aurelius, unul dintre cei mai mari gânditori ai Antichității: „Viața unui om este determinată de gândurile sale."

S-a spus că cel mai înțelept om care a trăit în America a fost Ralph Waldo Emerson, Înțeleptul din Concord. Emerson a declarat: „Un om este ceea ce gândește el întreaga zi."

Un psiholog celebru a spus: „Există o tendință profundă în natura umană de a deveni exact ceea ce te imaginezi în mod obișnuit a fi."

S-a spus că gândurile sunt lucruri, că ele posedă, într-adevăr, forță dinamică. Având în vedere forța pe care o exercită ele, cineva poate accepta imediat o astfel de evaluare. Te poți gândi efectiv la tine în cadrul sau în afara situațiilor. Te poți îmbolnăvi singur prin gândurile tale, iar prin același proces te poți însănătoși, folosind un tip de gândire diferit și tămăduitor. Gândește într-un anumit fel și vei atrage acel gen de condiții indicate de acel tip de gândire. Gândește în alt mod și poți crea un set complet diferit de împrejurări. Condițiile sunt create de către gânduri cu mult mai multă putere decât creează condițiile gânduri.

Gândește, de pildă, pozitiv și vei pune în mișcare forțe pozitive care aduc cu sine rezultate pozitive. Gândurile pozitive creează în jurul tău o atmosferă propice dezvoltării rezultatelor pozitive. Dimpotrivă, cultivă gânduri negative și vei crea în jurul tău o atmosferă propice rezultatelor negative.

Pentru a-ți modifica circumstanțele de viață, trebuie să începi să gândești diferit. Nu accepta pasiv împrejurări nesatisfăcătoare, ci formează-ți în minte o imagine a împrejurărilor așa cum ar trebui ele să fie. Menține acea imagine în mintea ta, dezvolt-o în toate detaliile ei, crede în ea, roagă-te pentru ea, muncește la concretizarea ei și poți modifica împrejurările conform acelei imagini mentale accentuate în gândirea ta pozitivă.

Aceasta e una dintre cele mai importante legi din Univers. Îmi doresc din tot sufletul să o fi descoperit pe vremea când eram tânăr. Am avut revelația ei mult mai târziu în viață și consider că e una dintre cele mai mari, dacă nu chiar cea mai mare descoperire a mea, în afara relației mele cu Dumnezeu. Și, într-un sens

profund, această lege e un factor în relația cuiva cu Dumnezeu pentru că ea canalizează puterea lui Dumnezeu în personalitatea umană.

Această lege importantă afirmă concis și simplu că, dacă gândești în termeni negativi, vei obține rezultate negative. Dacă gândești în termeni pozitivi, vei obține rezultate pozitive. Acesta este faptul simplu de la baza unei legi uimitoare a prosperității și a succesului. În patru cuvinte: crede și vei reuși.

Am învățat această lege într-o manieră foarte interesantă. Cu câțiva ani în urmă, un grup al nostru, alcătuit din Lowell Thomas, căpitanul Eddie Rickenbacker, Branch Rickey, Raymond Thornburg și alții, a pus bazele unei reviste motivaționale și de dezvoltare personală intitulate *Guideposts*. Această revistă are o funcție dublă: mai întâi, relatând povestiri despre oameni care au depășit dificultăți prin intermediul credinței, prezintă tehnici pentru o viață plină de succese, cu victorii asupra fricii, asupra împrejurărilor adverse, asupra obstacolelor, asupra resentimentelor. Revista transmite mesajul credinței care învinge orice fel de negativism.

În al doilea rând, în calitate de publicație non-profit, nesectară, interconfesională, exprimă aspectul important că Dumnezeu se află în cursul istoriei și că această națiune a fost fundamentată pe credința în Dumnezeu și în legile Sale.

Publicația reamintește cititorilor săi că America este prima mare națiune din istorie fundamentată pe o premisă clar religioasă și că, în cazul în care nu menținem această situație, starea noastră de libertate se va deteriora.

Domnul Raymond Thornburg, în calitate de director, și eu, ca redactor, am început publicarea revistei fără niciun sprijin material. Inițiativa s-a bazat exclusiv pe credință. De fapt, primele birouri au fost amplasate deasupra unei băcănii din orășelul Pawling, New York. Aveam o mașină de scris împrumutată, câteva scaune șubrede și asta era tot, pe lângă o idee măreață și o credință ardentă. Încetul cu încetul, lista abonaților a crescut la 25 000. Viitorul a părut promițător. Într-o noapte, a izbucnit un incendiu, iar, în decurs de o oră, sediul publicației a fost distrus, iar odată cu el întreaga listă a abonaților. În mod nechibzuit, nu am avut niciun duplicat al listei.

Lowell Thomas, încă de la început patronul loial și eficient al *Guideposts*, a menționat acest episod nefericit în emisiunea sa de radio, iar ca rezultat am adunat în curând 30 000 de abonați, practic, pe toți cei vechi, plus alții noi.

Lista de abonați a ajuns la aproximativ 40 000, însă costurile au urcat chiar mai rapid. Revista, care a fost mereu vândută la un preț sub costul de editare, cu scopul de a lansa mesajul pe scară cât mai largă, a fost mai scumpă decât s-a anticipat inițial, iar noi ne-am confruntat cu probleme financiare grave. De fapt, la un moment dat, continuarea proiectului a părut să fie aproape imposibilă.

În acest punct de răscruce, am organizat o ședință și sunt sigur că nu ai participat niciodată la o întrevedere mai pesimistă, negativistă și descurajantă ca a noastră. Eram, practic, deznădăjduiți. De unde urma să facem rost de banii necesari pentru plata facturilor? Ne-am gândit la modalități prin care să jefuim pe cineva și să plătim pe altcineva. O stare totală de descurajare ne-a cuprins mintea.

La această întâlnire, a fost invitată o femeie față de care aveam cu toții un respect profund. Însă unul dintre motivele pentru care a fost invitată la întrevedere a fost că ea contribuise cu 2 000 de dolari pentru a facilita inaugurarea revistei *Guideposts*. Am sperat ca fulgerul să lovească de două ori în același loc. Însă, de această dată, ea ne-a oferit ceva mai prețios decât banii.

Pe măsură ce ședința editorială și-a urmat cursul, femeia a rămas tăcută vreme îndelungată, iar în cele din urmă a spus: „Domnilor, presupun că doriți să mai contribui financiar. Totuși, vreau să vă scot din acest necaz. Nu vă voi mai da niciun cent."

Această declarație nu ne-a scăpat de necaz. Dimpotrivă, situația noastră a părut mai gravă. „Însă, a continuat ea, vă voi da ceva mai valoros decât banii."

Afirmația ei ne-a uimit, întrucât, în astfel de împrejurări, nu ne puteam imagina ceva mai de valoare decât banii.

„Vă voi da o idee, a continuat ea, una creativă."

„Păi, ne-am întrebat noi lipsiți de entuziasm, cum vom putea plăti facturile cu o idee?"

Da, dar o idee este exact ceea ce te va ajuta să plătești facturile. Fiecare realizare din această lume a fost mai întâi proiectată în forma unei idei creative. Mai întâi a fost ideea, apoi credința în ea, apoi mijloacele de implementare a ideii. Aceasta e modalitatea în care apare succesul.

„Acum, a spus ea, iată ideea. Care e problema voastră în prezent? Problema e că sunteți *lipsiți* de orice. Vă *lipsesc* banii. Vă *lipsește* curajul. De ce vă *lipsesc* aceste lucruri necesare? Pur și simplu, pentru că gândiți în

termenii *lipsurilor*. Dacă vă gândiți la *lipsuri*, creați condițiile care provoacă *lipsurile*. Prin această accentuare constantă a ceea ce vă *lipsește*, ați împiedicat forțele creative care pot oferi impuls dezvoltării proiectului *Guideposts*. Ați lucrat din greu la început, făcând multe lucruri, însă ați omis să-l faceți pe cel mai important care va conferi forță tuturor celorlalte eforturi: nu ați aplicat gândirea pozitivă. În schimb, v-ați gândit doar la *lipsuri*.

Pentru a corecta această situație, inversați procesul mental și începeți să gândiți din perspectiva prosperității, reușitei, succesului. Acest lucru va necesita practică, însă se poate realiza repede dacă dați dovadă de credință. Procesul e cel al vizualizării; adică să percepeți *Guideposts* ca pe o reușită. Creați o imagine mentală a publicației *Guideposts* ca fiind o revistă de succes cu răspândire națională. Vizualizați un număr mare de abonați, toți nerăbdători să citească articole care să îi inspire și să le fie astfel de folos. Creați o imagine mentală a vieților schimbate prin filozofia reușitei pe care *Guideposts* o promovează în edițiile sale lunare.

Nu păstrați imagini mentale ale dificultăților și eșecurilor, ci ridicați-vă mintea deasupra lor și vizualizați forțele și reușitele. Când vă îndreptați gândurile în zona reușitei vizualizate, vă uitați la problemele voastre de sus în jos mai curând decât de jos în sus și aveți astfel o perspectivă mult mai încurajatoare asupra lor. Priviți-vă mereu de sus problemele. Nu le abordați niciodată de pe o poziție inferioară lor.

Acum dați-mi voie să continui, a spus ea. De câți abonați aveți nevoie pe moment pentru a continua?“

Ne-am gândit repede și am răspuns: „100 000.“ Noi aveam 40 000.

„Bine, a spus ea încrezătoare, nu e greu de realizat. E ușor. Vizualizați 100 000 de oameni care sunt ajutați în mod creativ de această revistă și îi veți avea ca abonați. De fapt, în clipa în care îi puteți vedea în minte, îi aveți deja în mod real."

S-a întors către mine și a spus: „Norman, poți să vezi 100 000 de abonați în acest moment? Privește acolo, înaintea ta. Îi poți zări cu ochiul minții tale?"

Nu eram convins încă și am spus pe un ton mai degrabă lipsit de încredere: „Poate, însă imaginea lor e destul de vagă pentru mine."

Mi s-a părut că am dezamăgit-o puțin, în vreme ce a repetat întrebarea: „Chiar nu poți să vizualizezi 100 000 de abonați?"

Presupun că imaginația mea nu funcționa prea bine, deoarece tot ce puteam vedea erau cei 40 000 de abonați insuficienți.

După care s-a întors către vechiul meu prieten Raymond Thornburg, care a fost binecuvântat cu o personalitate triumfătoare, și i s-a adresat folosindu-i porecla: „Pinky, poți să vizualizezi 100 000 de abonați?"

M-am cam îndoit că Pinky i-ar vedea. El e un producător de cauciuc care își oferă voluntar serviciile pentru a sprijini această revistă motivațională, non-profit, și nu aș fi crezut în mod obișnuit că un producător de cauciuc va reacționa la acest tip de gândire. Însă el posedă capacitatea imaginației creative. Am observat, din privirea lui fascinată, că femeia îi captase atenția. El s-a uitat în gol, cu o privire mai degrabă uimită, când ea l-a întrebat: „Vezi 100 000 de abonați?"

„Da, a strigat el cu ardoare, da, îi văd."

Electrizat, am vrut să aflu: „Unde? Arată-mi-i."

După care am început și eu să îi vizualizez.

„Acum, a continuat prietena noastră, să ne plecăm capetele și să-i mulțumim împreună lui Dumnezeu pentru că ne-a dat 100 000 de abonați."

Personal, m-am gândit că poate îi ceream prea mult lui Dumnezeu, însă solicitarea noastră era justificată de un verset din Scriptură care spune: „Și toate câte veți cere, rugându-vă cu credință, veți primi" (Matei 21:22). Asta înseamnă că, atunci când te rogi pentru ceva anume, e indicat să vizualizezi în același timp lucrul pentru care te rogi. Crede că, dacă e voia lui Dumnezeu și dacă e un lucru folositor, nu o cerere egoistă, ci pentru binele omenirii, atunci acel lucru îți este dat chiar în acea clipă.

Dacă îți este greu să urmărești un astfel de raționament, dă-mi voie să îți spun că din acel moment și până în prezent nu a mai lipsit niciodată nimic din cele necesare editării revistei *Guideposts*. Publicația și-a făcut prieteni minunați și a beneficiat de un sprijin larg. Am fost mereu capabili să ne plătim datoriile la timp, să cumpărăm echipamentul necesar, să găsim finanțare, iar în timp ce scriu aceste cuvinte, *Guideposts* se apropie de un tiraj de jumătate de milion de exemplare și încă primim în mod regulat mai multe cereri de abonament, uneori câte trei sau patru mii de cereri pe zi.

Menționez acest exemplu nu cu scopul de a face reclamă publicației *Guideposts*, deși o recomand călduros tuturor cititorilor mei, iar dacă dorești să te abonezi, scrie la *Guideposts*, Pawling, New York, pentru mai multe detalii. Dar spun povestea pentru că

am fost uluit de această experiență, conștientizând faptul că am descoperit o lege a victoriei personale. M-am hotărât ulterior să o aplic propriilor probleme și, de fiecare dată când am procedat astfel, am obținut rezultate minunate.

E chiar atât de simplu — pune-ți problema în mâinile lui Dumnezeu. În gândurile tale, ridică-te deasupra problemei, astfel încât să o poți privi de sus în jos, nu de jos în sus. Testeaz-o conform voinței lui Dumnezeu. Asta înseamnă să nu încerci să obții succesul în cazul unui obiectiv greșit. Asigură-te că acesta e corect din punct de vedere moral, spiritual și etic. Nu poți obține niciodată un rezultat corect dintr-un scop eronat. Dacă gândirea ta e greșită, obiectivul e fals, nu e corect și nu poate fi niciodată corect atâta vreme cât e greșit. Dacă esența scopului e greșită, rezultatul va fi și el eronat.

Prin urmare, asigură-te că scopul e corect, apoi menține-l în numele lui Dumnezeu și vizualizează un rezultat bun. Păstrează ideea de prosperitate, reușită și succes ferm fixată în mintea ta. Nu întreține niciodată vreun gând de eșec. Dacă se întâmplă să îți pătrundă în minte un gând negativ al înfrângerii, alungă-l prin intensificarea afirmațiilor pozitive. Declară cu glas tare: „Dumnezeu îmi oferă acum succesul. Îmi oferă acum reușita.“ Viziunea mentală pe care o creezi și o păstrezi ferm în conștiință va fi actualizată în cazul în care continui să o afirmi în gândurile tale și dacă muncești în mod sârguincios și eficient la realizarea ei. Acest proces creativ e exprimat simplu astfel: vizualizează, roagă-te, iar în cele din urmă actualizează (concretizează).

Oamenii din toate domeniile vieții care obțin reușite notabile cunosc valoarea acestei legi din propria

experiență.

Henry J. Kaiser mi-a spus că, la un moment dat, în timp ce construia un debarcader de-a lungul malului unui râu, s-a iscat o mare furtună care a inundat construcția, i-a scufundat toate utilajele de excavare a pământului și i-a distrus tot ceea ce făcuse. După retragerea apelor, când s-a dus să vadă daunele, și-a găsit muncitorii stând prin preajmă, privind înnegurați la noroi și la utilajele îngropate.

A venit lângă ei și i-a întrebat zâmbind: „De ce sunteți așa posomorâți?"

„Nu ai văzut ce s-a întâmplat?, au întrebat. Utilajele noastre sunt împotmolite în noroi."

„Care noroi?", a întrebat el cu vioiciune.

„Care noroi?! au repetat ei cu uimire. Privește în jurul tău. E o mare de noroi."

„Ah, a râs el, nu văd niciun noroi."

„Dar cum poți să spui asta?", l-au întrebat ei.

„Pentru că, a spus domnul Kaiser, mă uit la un cer perfect senin, iar aici nu e deloc noroi. Nu e decât soare și nu am văzut niciodată un noroi care să reziste soarelui. În curând se va usca și veți fi în măsură să vă mișcați utilajele și să începeți din nou lucrul."

Câtă dreptate are! Dacă ochii tăi se uită în jos la noroi și ai un sentiment al eșecului, vei fi creatorul propriei înfrângeri. Vizualizarea optimistă, îmbinată cu rugăciunea și credința, va concretiza inevitabil reușita.

Un alt prieten de-ai mei, care a pornit în viață de la cea mai modestă condiție, a avut o serie de reușite extraordinare. Îmi amintesc cum era la școală, un băiat de țară stingher, neatrăgător și foarte timid. Însă avea

caracter și una dintre cele mai iscusite inteligențe pe care le-am întâlnit vreodată. În prezent, e un bărbat remarcabil în domeniul său. L-am întrebat: „Care e secretul succesului tău?“

„Oamenii care au lucrat cu mine de-a lungul anilor și oportunitățile nelimitate oferite oricărui băiat din Statele Unite ale Americii“, a răspuns el.

„Da, știu că acest lucru e adevărat, dar sunt sigur că deții o anumită tehnică personală și aș fi interesat să o aflu“, am spus eu.

„Totul constă în felul în care te gândești la probleme, a fost răspunsul lui. Eu atac o problemă și o demontez cu mintea în elementele ei componente. Îmi concentrez asupra ei întreaga putere a minții. În al doilea rând, mă rog în privința ei cu cea mai mare sinceritate. În al treilea rând, zugrăvesc o imagine mintală a succesului. În al patrulea rând, mă întreb mereu: «Care e soluția corectă?», pentru că nimic nu va fi corect dacă e greșit. Nimic din ceea ce e greșit nu dă vreun rezultat bun. În al cincilea rând, depun toate eforturile de care sunt capabil. Însă dă-mi voie să subliniez din nou“, a concluzionat el. „Dacă te gândești la înfrângere, schimbă-ți imediat gândirea. Cultivă gânduri noi și pozitive. Acest aspect este primordial în depășirea dificultăților și în obținerea de succese.“

În aceste momente, când citești cartea, în mintea ta se află idei potențiale. Prin eliberarea și dezvoltarea acestor idei, îți poți rezolva problemele financiare, pe cele din afaceri, te poți îngriji de tine și de familie și poți obține succesul în ceea ce faci. Un influx constant de astfel de idei și utilizarea lor practică îți pot reface viața și pe tine odată cu ea.

A fost o vreme când acceptam ideea naivă că nu există nicio relație între credință și prosperitate, că, atunci când cineva vorbea despre religie, nu trebuia să se refere niciodată la performanțe, succese și reușite, că aceasta avea de-a face doar cu etica, morala sau valorile sociale. Însă acum îmi dau seama că o astfel de perspectivă limitează puterea lui Dumnezeu și dezvoltarea individuală. Religia ne învață că în Univers există o putere uriașă și că aceasta poate fi găzduită de personalitate. E o putere ce poate înlătura orice înfrângere și ridica o persoană deasupra tuturor situațiilor dificile.

Am văzut o demonstrație a energiei atomice. Știm ce energie uluitoare și uriașă există în Univers. Aceeași forță sau energie există în mintea umană. Nimic pe Pământ nu e mai puternic decât potențialul minții umane. Individul obișnuit e capabil să obțină reușite mai mari decât a conștientizat vreodată.

Acest lucru este adevărat indiferent de persoana care citește această afirmație. Când înveți cu adevărat să te eliberezi, vei descoperi că mintea ta conține idei atât de creative, încât nu îți lipsește nimic. Prin utilizarea adecvată a întregii tale puteri stimulate de puterea divină, poți să obții succesul în viață.

Poți să faci cu viața ta aproape orice dorești — tot ceea ce vei crede sau vei vizualiza, vei face toate lucrurile pentru care te rogi și pentru care muncești. Privește adânc în mintea ta. Acolo se află minuni extraordinare.

Oricare ar fi situația ta, o poți îmbunătăți. Mai întâi, liniștește-ți mintea pentru ca momentele de inspirație să se poată înălța din profunzimile ei. Crede că acum ești ajutat de Dumnezeu. Vizualizează-ți realizarea. Organizează-ți viața pe o bază spirituală, pentru ca

principiile lui Dumnezeu să poată lucra în tine. Păstrează cu fermitate în mintea ta o imagine nu a eșecului, ci a succesului. Fă aceste lucruri, iar gândurile creative vor circula libere în mintea ta. Aceasta e o lege remarcabilă, una care poate schimba viața oricui, inclusiv pe a ta. Un influx de gânduri noi poate să îți remodeleze persoana, oricare ar fi dificultatea cu care te-ai confrunta, și — repet — *orice dificultate.*

În ultimă instanță, motivul principal pentru care o persoană nu reușește să ducă o viață creativă și plină de succese îl constituie erorile în raport cu sine. Persoana gândește greșit. Ea are nevoie să își corecteze erorile de gândire. Are nevoie să practice gândirea corectă. Când Psalmul 22 spune „... povățuitu-m-a pe căile dreptății...", versetul nu se referă doar la căile bunătății, ci, totodată, și la cele ale unei gândiri corecte. Când Isaia afirmă „Cel rău să lase calea lui și omul cel nelegiuit vicleniile lui" (Isaia 55:7), asta nu înseamnă doar că o persoană trebuie să se îndepărteze de rău și să facă binele, ci, de asemenea, că trebuie să își schimbe gândirea de la una greșită la una corectă, de la eroare la adevăr. Cel mai mare secret al unei vieți pline de succes e să reduci numărul erorilor și să sporești numărul adevărurilor. Un influx de gânduri noi, corecte, sănătoase în minte influențează creativ împrejurările vieții, pentru că adevărul generează mereu procedurile adecvate și, prin urmare, rezultatele corecte.

Cu ani în urmă, am cunoscut un tânăr care, pentru o vreme, a fost una dintre cele mai ratate persoane pe care le-am cunoscut în întreaga mea experiență. Avea o personalitate cât se poate de plăcută, însă eșua în toate. Se întâmpla ca cineva să îl angajeze și să fie entuziasmat în privința lui, însă, curând, entuziasmul i

se domolea și nu dura multă vreme până când tânărul era concediat. Acest model al eșecului s-a repetat de multe ori. Bărbatul înregistra eșecuri atât ca persoană, cât și ca angajat. Rata conexiunile cu toată lumea. Pur și simplu, nu putea să facă nimic bun și obișnuia să mă întrebe: „Ce se întâmplă cu mine de nu pot face nimic cum trebuie?“

Totuși, era foarte îngâmfat. Era încrezut și infatuat și avea obiceiul iritant de a da vina pe toată lumea, în afară de el. Ceva era în neregulă în fiecare birou cu care era pus în legătură sau în fiecare organizație care îl angaja. Dădea vina pe toți ceilalți pentru eșecurile sale — nu-și asuma niciodată personal responsabilitatea. Nu privea niciodată în interiorul său. Nu îi trecea niciodată prin cap că ceva ar putea fi în neregulă cu el.

Cu toate acestea, într-o noapte, a dorit să îmi vorbească. Iar pentru că eu aveam de făcut un drum cu mașina de aproape 160 de kilometri, pentru a ține un discurs, a făcut și el drumul dus–întors împreună cu mine. La întoarcere, am oprit, la miezul nopții, la un magazin de pe marginea drumului, pentru un hamburger și o ceașcă de cafea. Nu știu ce a fost în hamburger, însă de la întâmplarea cu pricina am privit altfel acea bucată de carne, pentru că, dintr-odată, el a strigat: „Am găsit! Am găsit!“

„Ce ai găsit?“, am întrebat eu uimit.

„Am găsit răspunsul. Acum știu care e problema cu mine. Totul îmi merge prost pentru că greșesc față de mine însumi.“

L-am bătut cu palma pe spate și am spus: „Băiete, ești, în sfârșit, pe drumul cel bun.“

„Păi, e clar ca bună ziua, a spus el. Până acum, am gândit greșit, efectele fiind rezultatele greșite."

Stăteam în lumina Lunii, lângă mașină, și i-am spus: „Harry, trebuie să mai faci un pas și să îl rogi pe Dumnezeu să te corecteze pe dinăuntru." Am citit acest pasaj din Biblie: „Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi" (Ioan 8:32). Primește adevărul în mintea ta și vei fi eliberat de toate eșecurile pe care le-ai avut.

A devenit un adept entuziast al lui Isus Cristos. Prin credință reală și o schimbare completă a gândurilor și obiceiurilor personale, au fost înlăturate gândirea și comportamentele greșite. S-a îndreptat prin dezvoltarea unui model corect (sau a unei corectitudini) în locul modelului greșit. După ce s-a îndreptat, totul a început să meargă bine pentru el.

În continuare sunt șapte pași pentru schimbarea atitudinilor tale de la cele negative la cele pozitive, pentru eliberarea de gânduri noi creative și pentru trecerea de la modelele greșite de gândire la cele ale adevărului. Încearcă-le și continuă să le practici. Vor funcționa.

1. În următoarele douăzeci și patru de ore, vorbește în mod deliberat pe un ton optimist despre orice, despre locul tău de muncă, despre sănătatea ta, despre viitorul tău. Depășește-ți limitele obișnuite și vorbește despre toate într-o manieră optimistă. Acest lucru va fi dificil, întrucât probabil obiceiul tău e să faci afirmații pesimiste.

2. După ce ai vorbit pe un ton optimist vreme de douăzeci și patru de ore, continuă să practici încă o săptămână, apoi îți poți permite să fii „realist" timp de una–două zile. Vei descoperi că ceea ce înțelegeai

a fi „realism“ acum o săptămână era de fapt pesimism, însă ceea ce înțelegi acum prin „realism“ e ceva complet diferit; e debutul unei perspective pozitive. Când majoritatea oamenilor spun că sunt „realiști“, ei se amăgesc pe sine: sunt, pur și simplu, negativiști.

3. Trebuie să îți hrănești mintea la fel precum corpul, iar pentru a-ți însănătoși mintea, trebuie să o alimentezi cu gânduri hrănitoare, sănătoase. Prin urmare, începe chiar astăzi să faci trecerea de la gândirea negativă la cea pozitivă. Pornește de la începutul Noului Testament și subliniază fiecare frază despre *Credință*. Continuă să faci acest lucru până când ai marcat fiecare pasaj pe această temă din cele patru evanghelii: Matei, Marcu, Luca și Ioan. Observă în special versetele 22, 23 și 24 din capitolul al unsprezecelea al Evangheliei după Marcu. Ele vor servi ca exemple pentru versetele pe care urmează să le subliniezi și să ți le fixezi adânc în conștiință.

4. Memorează pasajele subliniate. Memorează câte unul pe zi până când știi întreaga listă pe de rost. Acest lucru îți va lua timp, însă adu-ți aminte că ai consumat mult mai mult timp devenind un gânditor negativist în comparație cu timpul necesar pentru această sarcină. Vei avea nevoie de timp și de efort pentru a te dezvăța de modelul negativ.

5. Fă o listă cu prietenii tăi pentru a determina care dintre ei e cel mai optimist și caută în mod deliberat compania sa. Nu îți abandona prietenii negativiști, însă apropie-te o vreme de cei cu o atitudine pozitivă, până când le absorbi spiritul, după care poți reveni la prietenii tăi pesimiști pentru a le oferi

noul model de gândire fără să te împovărezi cu negativismul lor.

6. Evită discuțiile în contradictoriu, însă, de fiecare dată când este exprimată o atitudine negativă, opune-i o opinie pozitivă și optimistă.

7. Roagă-te mult și permite mereu rugăciunilor tale să ia forma mulțumirilor bazate pe presupunerea că Dumnezeu îți dăruiește lucruri mari și minunate; pentru că dacă gândești că face acest lucru, El cu siguranță îl face. Dumnezeu nu îți va oferi o binecuvântare mai mare decât cea în care crezi. El dorește să îți dea lucruri minunate, dar chiar nici El nu te poate determina să accepți ceva mai mare decât ești pregătit prin credința ta să primești. „După credința voastră, fie vouă! (ceea ce înseamnă în raport direct proporțional cu ea)“ (Matei 9:29).

Secretul unei vieți mai bune și mai pline de succese este să alungi din minte acele gânduri vechi, moarte, nesănătoase. Înlocuiește-le cu gânduri noi, vitale, dinamice, de credință. Te poți baza pe acest lucru — un influx de gânduri noi îți va reface viața și pe tine însuți ca persoană.

# CAPITOLUL 14
# Relaxarea ca sursă de putere ușor accesibilă

„ÎN FIECARE NOAPTE, în Statele Unite e nevoie de mai mult de șase milioane de somnifere pentru a-i ajuta pe americani să adoarmă."

Am auzit această afirmație surprinzătoare de la un producător de medicamente, la o convenție a industriei respective, unde țineam un discurs. Deși declarația sa a părut incredibilă, alte persoane care cunosc mai bine aceste realități mi-au spus că afirmația de mai sus e acum o subestimare.

De fapt, am auzit de la altcineva, o autoritate în domeniu, că populația americană folosește acum în jur de douăsprezece milioane de tablete de somnifere zilnic. Acestea sunt de ajuns pentru a adormi un american din doisprezece. Statisticile arată că utilizarea soporificelor a urcat cu o mie de procente în ultimii ani. Însă o afirmație mai recentă este și mai uluitoare. Conform vicepreședintelui unui mare concern producător de medicamente, aproximativ șapte miliarde de tablete sunt consumate anual, ceea ce înseamnă aproximativ nouăsprezece milioane de tablete pe noapte.

Ce situație jalnică! Somnul e un proces natural de regenerare și fortifiere. Normal ar fi ca orice persoană, la încheierea zilei de lucru, să fie în măsură să aibă un somn liniștit, însă, din câte se pare, americanii și-au pierdut chiar și arta somnului. De fapt, ei sunt extrem de tensionați, iar eu, un preot cu oportunități ample de

a studia problema, trebuie să recunosc faptul că americanii sunt atât de nervoși și de agitați, încât acum e aproape imposibil să îi adorm cu o slujbă religioasă. Nu am mai văzut pe nimeni, de câțiva ani, dormind în biserică. Iar asta e o situație tristă.

Un oficial de la Washington, căruia îi place să jongleze cu cifrele, în special cu cele astronomice, mi-a spus că, în ultimul an, în Statele Unite au existat șapte miliarde și jumătate de cazuri de dureri de cap. Asta înseamnă aproximativ cincizeci de dureri de cap de fiecare persoană pe an. Te-ai încadrat anul acesta în cotă? Oficialul nu a spus cum a ajuns la aceste concluzii, însă, la scurtă vreme după conversația noastră, am observat un raport care spunea că, într-unul din ultimii ani, industria de medicamente a vândut aproape cinci milioane de kilograme de aspirină. Poate că această epocă poate fi botezată „Era aspirinei", după cum a numit-o un autor.

O sursă cu autoritate declară că unul dintre două paturi de spital în Statele Unite este ocupat de un pacient care nu a ajuns acolo în urma contractării unui microb sau pentru că a suferit un accident ori a dezvoltat o maladie organică, ci din cauza incapacității de a-și organiza și a-și disciplina emoțiile.

În cadrul unei clinici au fost examinați cinci sute de pacienți, iar 386 dintre ei, sau 77 de procente, au fost diagnosticați cu dificultăți psihosomatice — boli fizice cauzate în mare parte de stări mentale nesănătoase. O altă clinică a făcut un studiu asupra unui număr mare de cazuri de ulcer și a raportat că aproximativ jumătate din pacienți s-au îmbolnăvit nu ca rezultat al problemelor fizice, ci pentru că și-au făcut prea multe griji ori au urât prea mult, au suferit de sentimente de

vinovăție prea intense ori au fost victime ale tensiunii psihice.

Un doctor de la altă clinică a spus că, în opinia sa, omenirea, în ciuda progreselor medicale extraordinare, e acum de-abia capabilă să vindece prin mijloace strict științifice mai puțin de jumătate din maladiile cu care se confruntă. El declară că, în cele mai multe cazuri, pacienții continuă să păstreze gândurile bolnave din minte. Printre aceste gânduri nesănătoase se află anxietatea și nervozitatea.

Această situație nefericită a devenit atât de gravă, încât în propria parohie, Marble Collegiate, situată la adresa Fifth Avenue, 29th Street, New York City, avem doisprezece psihiatri sub îndrumarea doctorului Smiley Blanton. De ce sunt incluși psihiatri în personalul unei biserici? Răspunsul e că psihiatria e o știință. Rolul său este să analizeze, să diagnosticheze și să trateze natura umană conform anumitor legi și proceduri bine autentificate.

Creștinismul poate fi gândit, de asemenea, ca o știință. Este o filozofie, un sistem metafizic și un sistem de venerare. El însuși e exprimat, totodată, în coduri morale și etice. Însă creștinismul prezintă și caracteristicile unei științe, în sensul că e bazat pe o carte ce conține un sistem de tehnici și formule concepute pentru înțelegerea și tratarea naturii umane. Legile sunt atât de precise și au fost demonstrate în atâtea rânduri atunci când au fost îndeplinite condițiile adecvate de înțelegere, credință și practică, încât se poate spune că religia constituie o știință exactă.

Când o persoană vine la clinica noastră, primul consilier e probabil un psihiatru care studiază problema într-o manieră blândă și atentă și îi spune

pacientului „motivul pentru care el face ceea ce face". Acesta e cel mai important aspect care trebuie învățat. De pildă, de ce ai suferit de un complex de inferioritate întreaga viață sau de ce ai fost bântuit de frică sau, din nou, de ce nutrești resentimente? De ce ai fost mereu atât de timid și de reticent, de ce faci lucruri stupide sau declarații inepte? Aceste fenomene ale naturii tale umane nu se întâmplă pur și simplu. Există un motiv pentru care faci ceea ce faci, iar ziua în care descoperi în sfârșit motivul e o zi importantă din experiența ta de viață. Autocunoașterea e începutul îndreptării de sine.

Urmând procesul autocunoașterii, psihiatrul trimite pacientul la pastor, care îi spune cum să facă ceea ce trebuie să facă. Pastorul aplică asupra cazului, în manieră științifică și sistematică, terapiile rugăciunii, credinței și iubirii. Psihiatrul și preotul își îmbină cunoștințele și terapiile, rezultatul fiind că mulți oameni și-au găsit astfel fericirea și o viață nouă. Preotul nu încearcă să fie psihiatru, nici psihiatrul nu încearcă să fie preot. Fiecare își îndeplinește propria funcție, însă mereu în colaborare unul cu celălalt.

Creștinismul utilizat în cadrul acestei proceduri constă în învățăturile nediluate ale lui Isus Cristos, Domnul și Salvatorul vieții umane. Noi credem în aplicabilitatea practică, absolută a învățăturilor lui Isus. Credem într-adevăr că „Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește" (Filipeni 4:13). Evanghelia, așa cum lucrăm cu ea, se dovedește a fi împlinirea literală a unei promisiuni uimitoare: „Cele ce ochiul n-a văzut și - urechea n-a auzit, și la inima omului nu s-au suit, pe acestea le-a gătit Dumnezeu celor ce-L iubesc pe El." (I Corinteni 2:9). Crede în Cristos, crede în sistemul Lui de gândire și de practică, crede și vei depăși toată teama, ura, inferioritatea, vinovăția și orice formă de

înfrângere. Cu alte cuvinte, niciun lucru bun nu e prea bun pentru a fi adevărat. Nu ai văzut, nu ai auzit, nu ți-ai imaginat niciodată lucrurile pe care Dumnezeu le va oferi celor care îl iubesc.

În activitatea de la clinică, una dintre problemele cel mai des întâlnite este cea a tensiunii. Aceasta, într-o foarte mare măsură, poate fi numită maladia prevalentă a poporului american. Royal Bank of Canada s-a referit, cu ceva vreme în urmă, la această problemă în comunicatul ei lunar sub titlul „Să încetinim ritmul" și afirma acolo: „Acest mesaj lunar nu constituie un sfat referitor la sănătatea mintală și fizică, ci încearcă să analizeze problema care afectează fiecare persoană adultă a Canadei" și, aș putea adăuga, a Statelor Unite.

Comunicatul băncii continua: „Suntem victimele unei tensiuni tot mai mari; ne este greu să ne relaxăm. Sistemul nostru nervos, bombardat cu stimuli, se află într-o stare continuă de excitație. Prinși zi de zi, până târziu în noapte, într-o goană nebună, nu trăim pe deplin. Trebuie să ne amintim ceea ce Carlyle a numit «supremația calmă a spiritului asupra circumstanțelor»."

Când o instituție bancară proeminentă atrage atenția clienților ei asupra faptului că aceștia nu reușesc să obțină de la viață ceea ce doresc cu adevărat pentru că au devenit victime ale tensiunii, e cu siguranță timpul să se facă ceva în această privință.

În St. Petersburg, Florida, am văzut realmente pe stradă o mașină inscripționată cu următorul mesaj: „Care e tensiunea ta arterială?" Puteai introduce o monedă într-un dispozitiv și aflai vestea proastă. Atunci când poți cumpăra un test al tensiunii arteriale, așa cum ai cumpăra o gumă de mestecat de la un

dispozitiv automat, înseamnă că multe persoane au această problemă.

Una dintre cele mai simple metode de reducere a tensiunii este să practici atitudinea lejeră. Fă-le pe toate încet, mai puțin haotic și fără presiune. Prietenul meu Branch Rickey, o personalitate din baseball, mi-a spus că nu folosește un jucător, indiferent cât de bine lovește mingea, acoperă terenul sau aleargă, dacă acesta se face vinovat de „exces de zel". Pentru a fi un jucător de succes în liga mare, trebuie să prezinte un flux nestânjenit de energie în fiecare acțiune și, desigur, în minte. Cel mai eficient mod de a lovi o minge e printr-o metodă simplă, în care toți mușchii sunt flexibili și operează coordonat. Încearcă să omori mingea și o vei lovi razant sau chiar o vei rata. Acest aspect e adevărat în golf, în baseball și în fiecare sport.

Din 1907 și până în 1919, cu excepția unui an, 1916, Ty Cobb a condus în statisticile Ligii Americane, recordul său, din câte știu, nefiind niciodată depășit. Ty Cobb i-a arătat unui prieten de-ai mei bâta cu care a obținut extraordinarele rezultate. Mi s-a permis să iau în mână această bâtă, lucru pe care l-am făcut cu profundă admirație. În spiritul jocului, am imitat poziția de lovire a mingii. Fără îndoială, această poziție nu a avut nimic de-a face cu cea adoptată de legendarul sportiv. De fapt, prietenul meu, care fusese el însuși, la un moment dat, jucător în liga secundă, a chicotit și a spus: „Ty Cobb nu ar lovi niciodată așa. Ești prea rigid, prea încordat. E evident că te străduiești prea mult. Probabil că ai rata mingea."

Era frumos să îl urmărești pe Ty Cobb. Bărbatul era una cu bâta sa. Ritmul său era studiat și toată lumea se mira de ușurința cu care se balansa și lovea. A fost un maestru al forței eliberate cu mult calm. Lucrurile stau

Descopăr că, atunci când stau la soare și îl las să acționeze asupra mea, el îmi trimite câteva raze care îmi dau energie; adică atunci când îmi acord răgazul să stau la soare.

Așa că lasă corespondența și stai aici cu mine."

I-am urmat îndemnul, iar atunci când am ajuns în cameră și m-am apucat de scrisori, am terminat cu ele imediat. Și a rămas o bună parte din zi pentru activități de vacanță și pentru mai mult stat la soare.

Desigur, cunosc o grămadă de persoane leneșe care au stat la soare toată viața lor și nu au realizat nimic. Există o diferență între a sta și a te relaxa și a sta pur și simplu. Însă dacă stai, te relaxezi, te gândești la Dumnezeu, te armonizezi cu El și te deschizi fluxului puterii Sale, atunci a sta nu înseamnă a fi leneș; de fapt, e aproape cea mai bună modalitate de reînnoire a energiei. Această practică generează o energie motivantă, genul de energie pe care *tu* o ai sub control, nu de care ești controlat.

Secretul e să păstrezi mintea liniștită, evitând toate reacțiile haotice ale grabei, și să practici gândirea pașnică. Esența acestei arte e să menții ritmul lent; să te achiți de sarcinile tale conservându-ți în același timp energia. E indicat să adopți unul sau două planuri cu ajutorul cărora să poți deveni expert în practica puterii relaxării și a calmului.

Unul dintre cele mai bune planuri de acest fel mi-a fost sugerat de către căpitanul Eddie Rickenbacker. Deși este un om foarte ocupat, el reușește să se îngrijească de responsabilitățile sale într-o manieră ce indică existența unor rezerve de energie. Am descoperit întâmplător un element al secretului său.

Într-o dimineață de februarie, mergeam grăbit pe veranda unui hotel din Florida, având într-o mână corespondența proaspăt sosită de la biroul meu din New York. Venisem în Florida pentru vacanța de iarnă, însă nu păream să mă dezobișnuiesc de obiceiul verificării corespondenței. În timp ce mă grăbeam, urmând să petrec două ore în compania scrisorilor, un prieten din Georgia, așezat într-un balansoar, cu pălăria parțial trasă pe ochi, m-a oprit din goană și mi-a spus cu glasul său sudic, tărăgănat: „Unde fugi, doctore? Nu așa se poartă omul pe aici, sub soarele Floridei. Vino, așază-te într-un balansoar și ajută-mă să practic una dintre cele mai mari arte."

Nedumerit, am îngânat: „Să te ajut să practici una dintre cele mai mari arte?"

„Da, a reluat el, o artă care dispare. Nu mai sunt mulți oamenii care știu cum să o practice."

„Păi, l-am rugat, spune-mi despre ce e vorba. Nu te văd practicând vreo artă."

„Ah, dar o practic, a spus el. Practic arta de a sta, pur și simplu, la soare. Așază-te aici și lasă razele soarelui să îți scalde chipul. Îți dă o senzație de căldură și miroase plăcut. Te face să te simți împăcat pe dinăuntru. Te gândești vreodată la soare? a întrebat el. El nu se grăbește niciodată, nu se agită, pur și simplu lucrează încet și fără zgomot — nu claxonează, nu răspunde la telefon, nu trage clopotele, ci strălucește doar, iar soarele face mai multe într-o fracțiune de secundă decât ai putea să faci tu într-o viață întreagă. Gândește-te la ce face. Ajută plantele să înflorească, copacii să crească, încălzește pământul, coace fructele, legumele și recoltele, ridică apa de la sol și o trimite înapoi pământului și te face să te simți împăcat.

la fel în cazul obținerii oricărui alt succes. Analizează oamenii care sunt cu adevărat eficienți și vei vedea că ei par să facă mereu lucrurile cu ușurință, cu un minimum de efort. Procedând astfel, ei generează forța maximă.

Unul dintre prietenii mei, un vestit om de afaceri care își cultivă diferite interese, pare să fie mereu relaxat. Face totul eficient și repede, însă niciodată nu ezită. Nu are niciodată pe chip privirea aceea neliniștită, istovită, caracteristică oamenilor care nu își pot gestiona corect nici timpul, nici munca. L-am întrebat care e secretul puterii sale evidente.

El a zâmbit și a răspuns: „Ah, dar nu e mare secret. Pur și simplu, încerc să mă armonizez cu Dumnezeu. Asta e tot. În fiecare dimineață, după micul dejun, soția mea și cu mine mergem în sufragerie pentru o perioadă de liniște. Unul dintre noi citește cu glas tare un fragment dintr-o lectură motivațională, de dezvoltare personală, pentru a ne crea o dispoziție adecvată meditației. Poate să fie un poem sau câteva paragrafe dintr-o carte. După aceea, stăm liniștiți, fiecare rugându-se sau meditând în funcție de propria dispoziție, apoi ne spunem că Dumnezeu ne dăruiește putere și energie calmă. E un ritual care durează cincisprezece minute și la care nu renunțăm niciodată. Nu ne-am descurca fără el. Am ceda psihic. Ca rezultat, simt mereu că am mai multă energie decât am nevoie și mai multă putere decât e necesar.“ Astfel a sunat mărturia acestui bărbat eficient care manifestă o forță plină de calm.

Cunosc un număr de bărbați și de femei care practică această tehnică sau tehnici similare pentru reducerea tensiunii. Procedura a devenit, în prezent, destul de generală și populară.

Filmam împreună cu el un program de televiziune. Am fost asigurați că vom termina repede, ceea ce îi permitea lui să se ocupe de alte chestiuni din agendă.

Cu toate acestea, filmările s-au lungit cu mult peste ora anticipată. Am observat totuși că nu au existat semne de agitație din partea căpitanului. Nu a devenit nervos sau anxios. Nu s-a plimbat neliniștit încolo și încoace, dând telefoane înnebunite la birou. În schimb, a acceptat situația cu grație. Existau două balansoare în studio, care se pare că se aflau acolo pentru a fi utilizate în altă producție. S-a așezat pe unul dintre ele foarte relaxat.

Am fost un mare admirator al lui Eddie Rickenbacker și am comentat lipsa lui de tensiune. „Știu cât de ocupat ești, am spus, și mă miră felul tău calm, stăpânit și liniștit."

Cât despre mine, am fost puțin tulburat din cauza faptului că regretam că îi iroseam timpul căpitanului Rickenbacker. „Cum poți să fii atât de imperturbabil?", am întrebat.

El a replicat râzând: „Dar nu fac decât să practic ceea ce predici tu. Hai, liniștește-te. Așază-te aici, lângă mine."

Am tras celălalt balansoar și m-am așezat lângă prietenul meu. După care am spus: „Eddie, știu că trebuie să ai vreo tehnică prin care obții această seninătate impresionantă. Explică-mi-o, te rog."

El e un bărbat modest, însă, în urma insistențelor, mi-a oferit o formulă pe care spune că o folosește frecvent. Acum o utilizez eu însumi și e foarte eficace. Poate fi descrisă astfel:

Mai întâi, întrerupe orice activitate fizică. Practică acest exercițiu de câteva ori pe zi. Relaxează fiecare mușchi din corpul tău. Imaginează-ți că ești o meduză, aducându-ți trupul într-o stare completă de abandon. Formează-ți imaginea mentală a unui sac de rafie plin cu cartofi. După care taie mental sacul, lăsând cartofii să se rostogolească. Gândește-te că ești acel sac.

Ce e mai relaxat decât un sac de rafie gol?

Al doilea element din formulă e „golirea minții". De câteva ori pe zi, golește-ți mintea de toată iritarea, toate resentimentele, dezamăgirile, frustrările și nemulțumirile. În cazul în care nu îți purifici mintea frecvent, aceste gânduri nefericite se vor acumula până când va fi nevoie de o răbufnire. Înlătură din minte toți factorii care ar putea bloca fluxul de energie plină de calm.

În al treilea rând, gândește la nivel spiritual. A gândi spiritual înseamnă să îți întorci mintea, la intervale regulate, către Dumnezeu. De cel puțin trei ori pe zi „ridică-ți ochii către munți". Această practică te menține conectat la armonia lui Dumnezeu. Te umple de pace.

Acest program în trei puncte m-a impresionat foarte mult și l-am practicat vreme de mai multe luni. E o metodă excelentă de relaxare și de pace interioară.

De la prietenul meu, doctorul Z. Taylor Bercovitz, din New York City, am învățat în mare parte arta de a munci relaxat. Adesea, când se află sub presiune, cu un birou plin de pacienți și apeluri telefonice venind din toate părțile, el se oprește brusc, se apleacă peste birou și vorbește cu Domnul într-o manieră naturală și plină de respect. Îmi place stilul rugăciunilor sale. Îmi spune că se roagă cam așa: „Uite, Doamne, exagerez cu

munca. Devin agitat. Iată-mă aici sfătuind oamenii să practice liniștea, iar acum trebuie să o practic și eu. Atinge-mă cu pacea ta tămăduitoare. Dă-mi stăpânire de sine, calm, tărie și conservă-mi energia, astfel încât să îi pot ajuta pe acești oameni care vin la mine."

Stă liniștit un minut–două. După care îi mulțumește Domnului și se apucă de treburile sale cu o putere deplină, însă relaxat.

De multe ori, când primește telefoane de urgență și se deplasează prin oraș, rămâne blocat în circulație. Are o metodă cât se poate de interesantă de a folosi aceste întârzieri iritante ca pe niște oportunități de relaxare. Oprește motorul, se lasă pe scaun, își dă capul pe spate, închide ochii, iar uneori lumea l-a văzut chiar adormind. El spune că nu există niciun motiv de îngrijorare în privința adormitului la volan în astfel de situații, pentru că sunetul strident al claxoanelor îl va trezi atunci când traficul își va relua cursul.

Aceste momente de relaxare completă în mijlocul traficului durează doar un minut sau două, însă ele îi refac energia. E surprinzător câte minute sau chiar secunde pe durata zilei pot fi utilizate pentru a te odihni chiar acolo unde te afli. Dacă fie și în astfel de scurte perioade poți atrage puterea lui Dumnezeu, atunci vei fi în măsură să menții o stare de relaxare adecvată. Nu durata perioadei de relaxare e cea care produce energie, ci calitatea experienței.

Mi s-a spus că Roger Babson, celebrul statistician, intră frecvent într-o biserică goală și stă liniștit. Poate că citește unul sau două imnuri, dar procedând astfel se odihnește și își reînnoiește rezervele de energie. Dale Carnegie, când se află sub tensiune, merge la biserica de lângă biroul său din New York City și petrece un sfert de oră rugându-se și meditând. El

spune că își părăsește biroul în acest scop în perioadele cele mai aglomerate. Acest comportament demonstrează că deține un control al timpului și că nu este controlat de timp. Mai indică, totodată, o atitudine precaută pentru ca tensiunea să nu se acumuleze dincolo de un nivel incontrolabil.

Am întâlnit într-o noapte un prieten, într-un tren care mergea de la Washington la New York. Este membru al Congresului și mi-a explicat că era pe drum către districtul său pentru a ține un discurs la o întâlnire a alegătorilor. Grupul căruia urma să i se adreseze avea o atitudine ostilă față de el și probabil că membrii acestuia urmau să îi îngreuneze situația. Deși aceștia reprezentau o minoritate în district, el trebuia să le acorde aceeași importanță ca majorității.

„Sunt cetățeni americani și eu sunt reprezentantul lor. Au dreptul să se întâlnească cu mine dacă vor."

„Nu pari să fii prea îngrijorat", am comentat.

„Nu, a răspuns, dacă mă îngrijorez, voi fi supărat și nu mă voi descurca bine la întrevedere."

„Ai vreo metodă anume de a face față unei situații atât de tensionate?", am întrebat.

„Da, a mărturisit, mulțimea respectivă va fi una zgomotoasă. Însă am metoda mea de a mă descurca fără trac în astfel de situații. Voi respira adânc, voi vorbi în șoaptă, cu sinceritate, voi fi prietenos și respectuos, îmi voi stăpâni temperamentul și voi avea încredere că Dumnezeu mă va scoate la liman.

Am învățat un fapt important, a continuat congresmanul, și anume că în fiecare situație trebuie să fii relaxat, să-ți păstrezi calmul, să ai o atitudine prietenoasă, să ai credință, să faci tot ce-ți stă în

putere. Fă acest lucru și în general vei fi în măsură să obții rezultate bune."

Nu mă îndoiesc de abilitatea acestui congresman de a trăi și de a munci fără tensiune și, mai mult de atât, de a-și atinge cu succes obiectivele.

Când am întreprins lucrări de construcție la ferma mea din Pawling, New York, am urmărit un muncitor mânuind o lopată. Lucra la o movilă de nisip. Era o priveliște frumoasă. Dezbrăcat până la brâu, trupul său atletic, musculos lucra cu precizie și coordonare. Lopata se ridica și cădea într-un ritm perfect. Împingea lopata în nisip, își înclina trupul înainte și îngropa unealta adânc în movilă. Apoi, cu un gest precis, liber, ridica, iar nisipul îl depozita fără nicio întrerupere a fluenței mișcării. Din nou, lopata se întorcea în nisip, trupul muncitorului se apleca peste ea, unealta se ridica ușor într-un arc perfect. Cineva ar fi avut impresia că putea cânta în ritmul mișcării omului.

Nu m-am mirat atunci când șeful de echipă mi-a spus că îl considera a fi unul dintre cei mai buni muncitori ai săi. Șeful a vorbit despre el ca despre un individ cu simțul umorului, fericit și plăcut, cu care se putea colabora ușor. Era un bărbat relaxat, care avea o forță plină de optimism, fiind stăpân al artei lejerității în muncă.

Relaxarea provine din recreere, iar aceasta ar trebui să fie continuă. Ființa umană e menită să fie conectată la un flux continuu al forței generate de Dumnezeu, care trece prin individ și revine la Dumnezeu pentru a fi reînnoită. Când o persoană trăiește în armonie cu acest proces recreativ, ea învață calitatea indispensabilă a relaxării și a muncii pe baza principiului lejerității.

Acum, să vedem cum poate fi stăpânită această deprindere. Iată zece reguli pentru a elimina tensiunea din activitatea ta. Încearcă aceste metode dovedite pentru munca ușoară. Ele te vor ajuta să te relaxezi și să obții ușor energie.

1. Nu te gândi că ești un Atlas care poartă lumea pe umerii săi. Nu te încorda atât de tare. Nu te lua prea în serios.

2. Încearcă să îți faci munca plăcută. Atunci, ea va deveni o plăcere, nu o corvoadă. Poate că nu ai nevoie să îți schimbi locul de muncă. Schimbă-te pe tine însuți și munca ta va părea diferită.

3. Planifică-ți munca — lucrează la planul tău. Lipsa unui sistem cauzează acel sentiment de „Sunt împotmolit".

4. Nu încerca să faci totul deodată. De aceea pierzi timpul. Acordă atenție acelui sfat înțelept din Biblie: „Voi face un singur lucru."

5. Adoptă o atitudine potrivită, amintindu-ți că ușurința sau dificultatea din activitatea ta depinde de felul în care te gândești la ea. Gândește-te că munca e grea și ți-o vei face grea. Gândește-te că e ușoară, iar ea tinde să devină ușoară.

6. Devino eficient în ceea ce faci. „Cunoașterea înseamnă putere" (asupra muncii tale). E întotdeauna mai ușor să faci un lucru corect.

7. Practică relaxarea. Lejeritatea în muncă te ajută mereu să îți atingi obiectivul. Nu forța lucrurile. Mergi în pas domol.

8. Disciplinează-te să nu amâni pe mâine ceea ce poți face azi. Acumularea de sarcini nerezolvate îți îngreunează munca. Respectă-ți orarul.

9. Roagă-te în privința muncii. Procedând astfel, vei obține o eficiență relaxată.

10. Stabilește relația cu „partenerul nevăzut". Vei fi surprins de povara pe care El o poate lua de pe umerii tăi. Dumnezeu e la fel de prezent în birouri, fabrici, magazine, bucătării, ca și în biserici. El știe mai multe despre munca ta decât tine. Ajutorul Său îți va face munca ușoară.

# CAPITOLUL 15
# Cum să îi faci pe oameni să te placă

AM FACE BINE SĂ RECUNOAȘTEM: dorim ca oamenii să ne placă.

Poți auzi pe cineva spunând: „Nu îmi pasă dacă lumea mă place sau nu.“ Însă, de fiecare dată când auzi o persoană vorbind astfel, să fii sigur că ea nu spune adevărul.

Psihologul William James a afirmat: „Una dintre cele mai profunde tendințe ale naturii umane e dorința de a fi apreciat.“ Năzuința de a fi plăcut, stimat, de a fi o persoană căutată este fundamentală pentru noi.

A fost efectuat un sondaj printre elevii de liceu pe tema „Ce îți dorești cel mai mult?“ Cu o majoritate zdrobitoare, elevii au răspuns că doreau să fie populari. Aceeași nevoie o au, de asemenea, și persoanele mai în vârstă. Într-adevăr, e puțin probabil ca cineva să își depășească vreodată dorința de a fi apreciat, privit cu stimă sau de a se bucura de afecțiunea asociaților săi.

Pentru a stăpâni arta popularității, nu trebuie să știi nicio artă. Caută în mod deliberat popularitatea și ai toate șansele să nu o obții niciodată. Devino însă una dintre acele personalități rare despre care oamenii spun „Individul ăsta are cu siguranță ceva aparte“ și poți fi sigur că te afli pe drumul cel bun către aprecierea semenilor.

Trebuie totuși să te avertizez că, în ciuda progreselor din sfera popularității, nu vei ajunge niciodată să fii

plăcut de toată lumea. Există o ciudățenie a naturii umane ce constă în faptul că unele persoane, pur și simplu, nu te vor plăcea în mod natural. Un catren de pe un perete de la Oxford spune:

> Nu te iubesc, doctore Fell,
> Motivul nu știu a ți-l spune.
> Dar sunt sigur de un lucru:
> Nu te iubesc, doctore Fell.

Aceste versuri sunt foarte subtile. Autorului nu îi plăcea de doctorul Fell. Nu știa de ce, dar știa că, pur și simplu, nu îi plăcea persoana respectivă. Cel mai probabil era o antipatie nejustificată, pentru că doctorul Fell a fost, fără îndoială, o persoană plăcută. Poate că, dacă autorul l-ar fi cunoscut mai bine, i-ar fi plăcut de el, dar săracul doctor Fell nu a câștigat niciodată aprecierea autorului versurilor de mai sus. Se poate ca acest lucru să se fi datorat, pur și simplu, lipsei de *apropiere*, acel mecanism complex prin care suntem sau nu simpatizați de anumite persoane.

Chiar și Biblia recunoaște acest aspect nefericit al naturii umane, întrucât spune: „Dacă se poate, pe cât stă în puterea voastră, trăiți în bună pace cu toți oamenii“ (Romani 12:18). Biblia e o carte realistă și cunoaște oamenii, cu posibilitățile lor infinite, dar și cu imperfecțiunile lor. Biblia i-a sfătuit pe discipolii care mergeau într-o cetate ca, în situația în care au făcut tot ce le-a stat în putință să se înțeleagă cu oamenii de acolo și totuși nu erau bine primiți, să își scuture de pe picioare praful cetății respective — „Și câți nu vă vor primi, ieșind din acea cetate scuturați praful de pe picioarele voastre, spre mărturie împotriva lor“ (Luca 9:5). De aici se înțelege că e înțelept să nu te lași afectat prea mult de faptul că nu atragi popularitatea în rândurile tuturor.

Totuși, există anumite formule și proceduri care, dacă sunt urmate cu fidelitate, te pot transforma într-un individ plăcut de alți oameni. Poți să te bucuri de relații personale satisfăcătoare chiar și în cazul în care ești o persoană „dificilă" sau timidă și retrasă din fire, chiar nesociabilă. Poți deveni un om care beneficiază de relații ușoare, normale, naturale și plăcute cu alții.

Nu pot sublinia suficient de mult importanța acestui subiect și te îndemn să acorzi timp și atenție perfecționării laturii sociale, întrucât nu vei fi niciodată pe deplin fericit și nu vei obține succese reale până când nu vei stăpâni acest aspect. Eșecul în această privință te va afecta negativ în plan psihologic. A fi plăcut e de o importanță mai profundă decât simpla satisfacție a egoului. Pe cât de necesar e acest lucru pentru succesul tău în viață, relațiile normale și satisfăcătoare sunt chiar mai importante.

Sentimentul de a nu fi dorit sau de a nu avea nevoie nimeni de tine constituie una dintre cele mai devastatoare reacții umane. În gradul în care ești căutat de către alți oameni care au nevoie de tine, vei deveni o persoană complet realizată. „Lupul singuratic", personalitatea izolată, individul retras, astfel de oameni au parte de o suferință dificil de descris. În încercarea de a se apăra, se retrag și mai mult în ei înșiși. Firii lor interiorizate, introvertite îi este negată dezvoltarea normală de care beneficiază persoana extravertită, sociabilă. Dacă o persoană nu se poate manifesta și nu reprezintă o valoare pentru altcineva, se poate îmbolnăvi și muri. Sentimentul de a nu fi dorit sau de a nu avea nimeni nevoie de tine - produce frustrare, îmbătrânire, boală. Dacă suferi de un sentiment de inutilitate, dacă nimeni nu are nevoie de tine sau nu te dorește, chiar trebuie să faci ceva în această privință. Acesta nu e doar un mod jalnic de a

trăi, ci e chiar dăunător din punct de vedere psihologic. Cei care studiază problemele naturii umane se întâlnesc constant cu această situație și cu rezultatele ei nefericite.

De exemplu, la un prânz festiv la Rotary Club, într-un anumit oraș, doi medici erau așezați la masa mea: unul dintre ei, un domn în vârstă, care ieșise la pensie de câțiva ani, iar celălalt, cel mai popular doctor tânăr din oraș. Acesta, arătând istovit, a sosit cu întârziere, gâfâind, și s-a prăbușit pe scaun cu un oftat greu. „De s-ar opri telefonul din sunat", s-a plâns el. „Nu pot ajunge nicăieri, pentru că oamenii mă sună încontinuu. Aș vrea să pot închide telefonul."

Doctorul bătrân a luat cuvântul în șoaptă: „Știu cum te simți, Jim. Obișnuiam să mă simt și eu la fel, însă fii recunoscător că telefonul sună. Fii bucuros că oamenii te doresc și au nevoie de tine." După care a adăugat pe un ton emoționant: „Pe mine nu mă mai caută nimeni. Aș vrea să aud din nou telefonul sunând. Nimeni nu mă dorește și nimeni nu mai are nevoie de mine. Sunt scos din circulație."

Toți cei care ne aflam la masă și ne simțeam uneori puțin epuizați de numeroasele activități am meditat îndelung la vorbele bătrânului doctor.

O femeie între două vârste mi s-a plâns că nu se simte bine. Era nemulțumită și nefericită. „Soțul meu e mort, copiii au crescut, iar eu nu îmi mai găsesc locul. Oamenii se poartă frumos cu mine, dar sunt indiferenți. Fiecare își are interesul său și nimeni nu mai are nevoie de mine, nimeni nu mă vrea. Mă întreb: oare nu cumva acesta e motivul pentru care nu mă simt bine?", a întrebat ea. Într-adevăr, acesta ar putea constitui un motiv important.

Într-un birou, fondatorul firmei, tocmai trecut de șaptezeci de ani, se plimba neliniștit și fără țintă. Mi-a vorbit în timp ce fiul său, în prezent director al afacerii, pe care venisem să îl văd, discuta la telefon. Bărbatul mai în vârstă a spus înnegurat: „De ce nu scrii o carte despre cum să ieși la pensie? Asta e ceea ce am nevoie să știu. Am crezut că va fi minunat să mă eliberez de toate problemele de la locul de muncă, însă acum descopăr că nimeni nu mai e interesat de nimic din ceea ce spun. Obișnuiam să cred că eram un individ popular, însă acum, când vin și stau aici, toată lumea din birou mă salută și apoi uită de mine. Din partea lor, aș putea să nu mai vin deloc. Fiul meu conduce afacerea și își face treaba bine, însă, a concluzionat el pe un ton emoționant, aș vrea să cred că au puțină nevoie de mine."

Acești oameni trec prin cea mai dureroasă și mai nefericită experiență a vieții lor. Dorința lor de bază e să fie căutați, iar aceasta nu le este satisfăcută. Vor ca oamenii să îi aprecieze. Personalitatea tânjește după stimă. Însă nu doar la pensie apare această situație.

O fată de douăzeci și unu de ani mi-a spus că nu a fost dorită încă de la naștere. Cineva i-a dat de înțeles că a fost un copil nedorit. Această idee gravă a pătruns adânc în subconștientul ei, cauzându-i un sentiment profund de inferioritate și autosubestimare. Asta a făcut-o să fie timidă, retrasă, introvertită. A devenit singuratică și nefericită și avea, de fapt, o personalitate subdezvoltată. Remediul pentru situația ei a fost restructurarea vieții spirituale, în special a gândirii, - proces care, în timp, a transformat-o într-o persoană - plăcută prin eliberarea personalității de condiționările trecutului.

Nenumărați alți oameni, nu neapărat victime ale unor conflicte psihologice profunde, subconștiente, nu au ajuns să stăpânească niciodată priceperea de a se face populari. Ei se străduiesc destul de mult. Merg chiar la extreme, adoptând adesea un comportament care nu le face cu adevărat plăcere, dar pe care îl folosesc doar din dorința intensă de a se face plăcuți celor din jur. Peste tot, în prezent, vedem oameni ce apelează la anumite conduite din dorința exagerată de a fi populari în sensul superficial în care e folosit termenul adesea în societatea modernă.

Adevărul e că popularitatea poate fi obținută prin câteva tehnici simple, naturale, normale și ușor de deprins. Practică-le cu sârguință și poți deveni o persoană agreabilă.

Mai întâi, devino o persoană liniștită, adică una cu care oamenii se pot asocia fără senzația de tensiune. Se spune că „Există mereu o barieră peste care nu poți să treci." O persoană liniștită se poartă natural. Are un stil plăcut, blând, agreabil. A fi cu ea este ca și cum ai purta o pălărie demodată, o pereche de pantofi vechi sau un palton de demult. Un individ rigid, rezervat și apatic nu se integrează niciodată într-un grup. E întotdeauna puțin în afara sa. Nu știi niciodată cum să te comporți cu el sau cum va reacționa. Nu te simți în largul tău pe lângă el.

Câțiva tineri vorbeau despre un băiat de șaptesprezece ani pe care îl agreau. Unul dintre ei a spus: „E o companie plăcută. Băiat de gașcă. Te simți bine în preajma lui." E foarte important să te porți natural. De obicei, acest gen de individ are un suflet mare. Oamenii mărunți, preocupați excesiv de felul în care îi tratezi, geloși pe locul sau pe poziția lor, care își apără

privilegiile cu meticulozitate, sunt rigizi și ușor de jignit.

Un bărbat care poate fi dat ca exemplu pentru cele spuse mai înainte este James A. Farley, fost diriginte general al Poștei Statelor Unite.

L-am cunoscut pe domnul Farley în urmă cu mulți ani. După câteva luni, l-am întâlnit într-o mulțime mare de persoane și m-a strigat pe nume. Nu am uitat niciodată acest lucru, acesta este unul dintre motivele pentru care mi-a plăcut mereu de domnul Farley.

O întâmplare interesantă ilustrează secretul acestui bărbat care este expert în a se face plăcut de oameni. Urma să vorbesc în Philadelphia, alături de domnul Farley și de încă doi autori, la o masă festivă în care scriitorii se întâlneau cu cititorii lor. Nu am fost martor direct al scenei pe care o voi descrie, pentru că am întârziat la eveniment, însă editorul meu a fost de față. Vorbitorii mergeau împreună de-a lungul holului hotelului când au trecut pe lângă o cameristă ce stătea lângă un cărucior cu cearșafuri, prosoape și alte echipamente necesare serviciilor din camere. Nu acorda nicio atenție acestui grup de oameni în momentul în care ei s-au ferit pentru a-i ocoli căruciorul. Domnul Farley a mers către ea, și-a ridicat mâna și a spus: „Bună. Ce faci? Eu sunt Jim Farley. Cum te numești? Îmi pare bine să te văd."

Editorul meu s-a uitat înapoi către ea în timp ce grupul înainta pe hol. Gura fetei s-a deschis a uimire, iar chipul i-a fost luminat de un zâmbet frumos. A fost un exemplu excelent al felului în care o persoană lipsită de egoism, liniștită și extravertită obține succesul în relațiile personale.

Departamentul de psihologie al unei universități a condus o analiză a trăsăturilor de personalitate în funcție de care oamenii sunt plăcuți sau antipatizați. O sută de trăsături au fost analizate științific și s-a stabilit că cineva trebuie să aibă patruzeci și șase de trăsături pentru a fi agreat. Pare mai degrabă descurajant că - trebuie să ai un număr atât de mare de caracteristici pentru a fi popular.

Cu toate acestea, creștinismul ne învață că există o trăsătură de bază ce te ajută să fii plăcut de oameni. Acea trăsătură e interesul sincer și direct, precum și dragostea față de semeni. Poate că, dacă se cultivă această trăsătură principală, altele se vor dezvolta în mod natural.

Dacă nu ești genul de persoană liniștită, îți sugerez să îți analizezi personalitatea din perspectiva eliminării elementelor conștiente și inconștiente producătoare de tensiune care ar putea exista în cadrul ei. Nu presupune că motivul pentru care nu te plac alte persoane este pentru că ceva e în neregulă cu ei. Presupune, în schimb, că problema se află în interiorul tău; caută această problemă și elimin-o. Acest lucru va necesita o sinceritate totală și poate implica ajutorul unor experți în domeniul personalității. Așa-zisele elemente „aspre“ ale personalității tale pot fi atribute pe care le-ai dobândit de-a lungul anilor. Poate că au fost adoptate în manieră defensivă sau pot fi rezultatul unor atitudini formate în anii copilăriei. Indiferent de originea lor, ele pot fi eliminate prin studiul științific al propriei persoane și prin recunoașterea nevoii de schimbare, urmată de un proces de reabilitare a personalității.

Un bărbat a venit la clinica noastră căutând ajutor în privința relațiilor personale. În vârstă de aproximativ

treizeci și cinci de ani, era genul de persoană la care te-ai fi uitat cu siguranță de două, dacă nu chiar de trei ori. Era foarte bine proporționat și cu un aspect impresionant. La prima vedere, era surprinzător că oamenii nu-l plăceau. Însă el a început să descrie o serie nefericită și continuă de împrejurări și situații care ilustrau eșecul său în sfera relațiilor.

„Fac tot posibilul, a explicat el. Am încercat să folosesc regulile pe care le-am învățat referitoare la relațiile bune cu oamenii, însă eforturile nu m-au dus nicăieri. Oamenii pur și simplu nu mă plac, iar ceea ce contează mai mult e că sunt conștient de acest lucru."

După ce am discutat cu el, nu mi-a fost greu să îi înțeleg necazul. În felul său de a vorbi exista o atitudine permanent critică, ușor voalată, însă evidentă. Avea un mod neplăcut de a-și încreți buzele, care indica un fel de afectare sau de reproș pentru toată lumea, ca și cum s-ar fi simțit puțin superior sau disprețuitor în raport cu ceilalți. De fapt, la el putea fi observată clar o atitudine de superioritate. Era foarte rigid, personalitatea sa era lipsită de flexibilitate.

„Există vreo modalitate prin care să mă pot schimba astfel încât oamenii să mă placă?, a dorit el să afle. Există vreo cale prin care să nu mai creez oamenilor o impresie neplăcută?"

Tânărul era în mod evident egocentric și egoist. Singura persoană pe care o plăcea cu adevărat era el însuși. Fiecare afirmație, fiecare atitudine era evaluată inconștient în funcție de influența pe care o avea asupra lui însuși. A trebuit să îl învățăm să iubească alți oameni și să uite de sine, ceea ce era, desigur, o schimbare totală de direcție în dezvoltarea lui personală. Acest lucru a fost totuși vital pentru soluționarea problemei sale. Am descoperit că tânărul

era irascibil cu oamenii şi se lua de ei în mintea sa, deşi nu dezvolta conflicte exterioare cu alte persoane. În interior încerca să adapteze pe toată lumea la interesele sale. Cei din jur simţeau acest lucru în mod inconştient, deşi probabil că nu puteau defini problema. În mintea lor se ridicau bariere împotriva lui.

De vreme ce se comporta dezagreabil cu oamenii în gândurile sale, rezultatul a fost că nu dădea dovadă de căldură în atitudinile personale. Era suficient de politicos şi reuşea să nu fie grosolan şi neplăcut, însă oamenii îi simţeau indirect răceala, astfel încât îl „trimiteau la plimbare", iar aceasta îl deranja foarte tare. Motivul pentru care procedau astfel era pentru că, în mintea lui, el era cel care „îi trimitea pe ei la plimbare". Se plăcea pe sine prea mult, iar pentru a-şi mări stima de sine îi displăcea pe ceilalţi. Suferea de amor propriu, o afecţiune sufletească al cărei remediu de bază este practicarea iubirii faţă de semeni.

A fost derutat şi nedumerit atunci când şi-a descris problema. Însă a fost totodată sincer şi serios. A pus în aplicare tehnicile sugerate pentru dezvoltarea iubirii faţă de ceilalţi în locul iubirii de sine. Pentru a atinge acest obiectiv a avut nevoie de unele schimbări fundamentale, însă în final a reuşit.

Una dintre metodele sugerate a fost ca seara, înainte de culcare, să facă o listă cu persoanele pe care le-a întâlnit în cursul zilei, cum ar fi, de exemplu, şoferul de autobuz sau băiatul care livrează presa. Urma să vizualizeze mental fiecare persoană al cărei nume apărea pe listă, iar pe măsură ce aducea fiecare chip în faţa ochilor, trebuia să aibă un gând bun referitor la el. După aceea, trebuia să se roage pentru fiecare. Fiecare

dintre noi avem o lume proprie, oameni cu care facem afaceri sau suntem asociați într-un fel sau altul.

De exemplu, prima persoană din afara familiei pe care acest tânăr a văzut-o dimineața a fost liftierul din blocul în care locuia. Nu obișnuia să-i spună mai mult de un „Bună dimineața" indiferent și mormăit. Acum, și-a acordat răgazul de a purta o mică discuție cu liftierul. L-a întrebat despre familie și despre interesele sale. A descoperit că operatorul liftului avea un punct de vedere interesant și unele experiențe care erau de-a dreptul fascinante. A început să perceapă valori noi într-o persoană care fusese pentru el asemenea unui robot ce purta liftul în sus și în jos până la etajul său. A început chiar să-l îndrăgească pe liftier, iar acesta, la rândul său, își formase o opinie destul de bună în privința tânărului, revizuindu-și părerea. Au stabilit o relație de prietenie. Astfel s-a schimbat interacțiunea de la o persoană la alta.

Într-o zi, tânărul mi-a spus: „Am descoperit că lumea e plină de oameni interesanți și nu mi-am dat seama până acum de acest lucru."

Atunci când a făcut această observație, a dovedit că a uitat de sine, iar când a reușit acest lucru, după cum ne spune cu înțelepciune Biblia, el s-a regăsit. Prin pierderea de sine, s-a regăsit și și-a făcut o mulțime de prieteni noi. Oamenii au început să îl placă.

A învățat să se roage pentru alte persoane și acesta a fost un aspect important al reabilitării sale, pentru că, atunci când te rogi pentru cineva, ai tendința să îți modifici atitudinea față de persoana respectivă. Astfel, ridici relația la un nivel superior. Cele mai bune lucruri caracteristice celorlalte persoane încep să se răsfrângă asupra ta pe măsură ce începi și tu să le oferi ceea ce este mai bun în tine. Prin interacțiunea plină

de bunăvoință a oamenilor, se ajunge la o înțelegere mult mai bună.

În mod esențial, a-i determina pe oameni să te placă e simplul revers al faptului că îi placi și tu pe ei. Unul dintre cei mai populari oameni care au trăit în Statele Unite în aceeași generație cu noi a fost Will Rogers. Una dintre afirmațiile care îl caracterizau a fost următoarea: „Nu am întâlnit niciodată un om pe care să nu-l plac." Se poate să fi fost o ușoară exagerare, dar sunt sigur că Will nu a perceput-o astfel. Astfel simțea el față de oameni, iar drept rezultat, aceștia erau deschiși față de el precum florile în lumina soarelui.

Uneori se obiectează că e dificil să îți placă unele persoane. E cert că unii oameni sunt mai plăcuți de la natură decât alții, dar, totuși, încercarea serioasă de a cunoaște orice individ va dezvălui în el calități admirabile, care pot fi chiar îndrăgite.

Un bărbat avea problema reprimării sentimentelor de iritare față de persoanele cu care era asociat. Pentru unii oameni, el simțea o antipatie profundă. Îl iritau enorm, însă își stăpânea aceste sentimente întocmindu-și o listă ce conținea toate lucrurile pe care le-ar fi putut admira la fiecare persoană care îl enerva. Încerca să îmbogățească zilnic lista. A fost surprins să descopere că cei la care se gândise că nu-i plac deloc aveau totuși multe calități. De fapt, nu reușea să înțeleagă de ce i-au displăcut după ce devenea conștient de calitățile lor. Desigur, în vreme ce făcea aceste descoperiri în privința lor, persoanele, la rândul lor, îi găseau și lui calități noi.

Dacă ai trecut prin viață până în acest moment fără să fi stabilit relații umane satisfăcătoare, nu considera că nu te poți schimba, însă va fi nevoie să întreprinzi pași foarte precișii către rezolvarea problemei. Poți să te

schimbi și să devii o persoană populară, plăcută și stimată, dacă ești dispus să depui efortul necesar. E oare nevoie să-ți amintesc, așa cum îmi amintesc mie, că una dintre cele mai mari tragedii ale persoanei obișnuite e că aceasta are tendința de a-și petrece viața perfecționându-și defectele? Dezvoltăm un defect, apoi îl hrănim și îl cultivăm, fără să îl schimbăm niciodată. La fel ca în cazul unui ac de pick-up prins în canelura unui disc defect, aceeași melodie este redată din nou și din nou. Trebuie să ridici acul de pe canelură, pentru a scăpa de lipsa de armonie și pentru a avea armonie. Nu-ți mai petrece viața perfecționându-ți defectele din cadrul relațiilor umane. Petrece-ți restul vieții perfecționându-ți abilitățile de a lega prietenii, întrucât relațiile personale sunt de o importanță capitală pentru o viață plină de succese.

Totuși, un alt fapt important în a determina oamenii să te placă e să practici cultivarea stimei de sine a altor persoane. Eul, fiind esența personalităților noastre, este sacru pentru noi. În fiecare individ există o dorință normală de a se simți important. Dacă îți diminuez eul și, prin urmare, stima de sine, deși poate vei trata momentul cu umor, eu te-am rănit profund. De fapt, am dat dovadă de lipsă de respect față de tine și, cu toate că poți privi cu indulgență gestul meu, chiar și în această situație, dacă nu ești bine dezvoltat din punct de vedere spiritual, nu mă vei agrea prea mult.

Pe de altă parte, dacă îți ridic stima de sine și contribui la cultivarea sinelui tău, eu manifest un respect deosebit pentru persoana ta. Te-am ajutat să te comporți la nivel optim, iar ca urmare, tu apreciezi ceea ce am făcut. Îmi ești recunoscător. Mă placi din acest motiv.

Desconsiderarea eului altei persoane poate fi făcută cu subtilitate, însă nimeni nu poate evalua cât de puternic e efectul generat chiar și de o remarcă ce nu e menită să fie răutăcioasă. Iată modalitatea prin care e subminat adesea eul.

Să zicem că te afli într-un grup și cineva spune o glumă la care toată lumea râde cu plăcere, în afară de tine, iar după ce râsetele s-au potolit, tu spui cu o atitudine de superioritate: „Păi, e o glumă destul de bună. Am citit-o într-o revistă luna trecută."

Desigur, a arăta altora cunoștințele tale vaste te va face să te simți destul de important, însă cum îl face asta să se simtă pe cel care a spus gluma? I-ai răpit satisfacția de a fi spus o glumă bună. I-ai umbrit momentul scurt de glorie și ai deturnat atenția grupului în direcția ta. De fapt, i-ai luat vântul din pânze și l-ai lăsat în derivă, dezamăgit. S-a bucurat de faptul că a ieșit puțin în evidență, însă i-ai răpit această bucurie. Nimeni din acel grup nu te va plăcea pentru ceea ce ai făcut și cu siguranță nu te va plăcea persoana care a spus gluma al cărei efect l-ai diminuat. Indiferent dacă îți place sau nu gluma, lasă-l pe cel care a spus-o și pe cei care au ascultat-o să o savureze. Nu uita că povestitorul poate fi puțin stingherit și timid. I-ar fi făcut bine să primească un răspuns favorabil. Nu desconsidera oamenii. Ajută-i să se remarce și ei te vor iubi pentru asta.

În vreme ce lucram la acest capitol, am primit vizita unui prieten vechi și drag, doctorul John W. Hoffman, președinte, pe durata unui mandat, al Ohio Wesleyan University. Stând alături de el în Pasadena, mi-am dat seama încă o dată cât de mult a însemnat pentru mine această mare personalitate. Cu mulți ani în urmă, în noaptea dinaintea absolvirii colegiului, am avut un

banchet la sediul frăției noastre, eveniment la care el a fost prezent și a ținut un discurs. După cină, m-a rugat să merg împreună cu el la casa președintelui.

Era o noapte de iunie frumoasă, luminată de razele lunii. Pe tot drumul până în vârful dealului mi-a vorbit despre viață și despre oportunitățile ei și mi-a spus cât de palpitantă va fi viața mea în lumea reală. În timp ce stăteam în fața casei sale, mi-a așezat mâna pe umăr și a spus: „Norman, mi-a plăcut întotdeauna de tine. Cred în tine. Ai un mare potențial. Voi fi mereu mândru de tine. Ai ceea ce-ți trebuie." Desigur, m-a supraevaluat, însă asta e infinit mai bine decât să subestimezi o persoană.

Fiind iunie și noaptea dinaintea absolvirii, eram emoționat, iar sentimentele mele erau destul de vizibile, astfel că i-am urat „Noapte bună!" având în ochi lacrimi pe care încercam să le ascund. Au trecut mulți ani de atunci, însă nu am uitat niciodată cuvintele și felul în care le-a spus în acea noapte de iunie. Am rămas atașat de el de-a lungul anilor.

Am descoperit că a făcut afirmații similare față de mulți alți băieți și fete care au devenit între timp bărbați și femei, iar aceștia l-au iubit și ei pentru că le-a respectat personalitățile și i-a sprijinit constant. În decursul anilor, mi-a scris mie și altora felicitându-ne pentru vreun lucru mic pe care l-am realizat, iar un cuvânt de aprobare din partea lui a însemnat mult. Nu e de mirare că acest îndrumător apreciat al tinerilor beneficiază de afecțiunea și devotamentul miilor de oameni cu care a interacționat.

Oricare ar fi persoana pe care o sprijini și o ajuți să devină mai bună, mai puternică, mai rafinată, vei primi devotamentul nepieritor al acesteia. Susține cât mai mulți oameni. Fă-o într-o manieră lipsită de

egoism. Fă-o pentru că îți place de ei și pentru că le vezi potențialul. Fă acest lucru și nu vei duce niciodată lipsă de prieteni. Vei avea mereu parte de apreciere. Sprijină oamenii și iubește-i sincer. Fă-le bine și vei primi din partea lor stimă și afecțiune.

Principiile de bază prin care te poți face plăcut oamenilor nu mai au nevoie de accentuare și detaliere, pentru că sunt simple și ilustrează cu ușurință propriul adevăr. Cu toate acestea, eu prezint zece reguli practice pentru câștigarea stimei celor din jur. Soliditatea acestor principii a fost demonstrată de nenumărate ori. Practică-le până devii expert și oamenii te vor plăcea.

1. Învață să îți amintești nume. Lacunele în această privință demonstrează că nu manifești suficient interes față de oameni. Numele unui om e foarte important pentru el.

2. Fii o persoană liniștită, astfel încât cei din jur să nu se simtă tensionați în preajma ta — fii un individ tot atât de familiar precum un pantof vechi sau o pălărie demodată. Fii prietenos!

3. Cultivă o atitudine relaxată pentru ca situațiile dificile să nu te afecteze.

4. Nu fi egoist! Ferește-te să dai impresia că le știi pe toate. Fii natural și smerit.

5. Dezvoltă calitatea de a fi o persoană interesantă, astfel încât oamenii să dorească să îți fie alături, iar asocierea cu tine să aibă un sens.

6. Studiază-te pentru a găsi elementele „aspre“ ale personalității tale, chiar și pe cele de care poate nu ești conștient.

7. Încearcă să rezolvi, cu o sinceritate creștină, orice neînțelegere pe care ai avut-o în trecut sau pe care o ai în prezent. Împacă-te cu toată lumea.

8. Străduiește-te să apreciezi oamenii până înveți să îi placi cu adevărat. Nu uita ce a spus Will Rogers: „Nu am întâlnit niciodată un om care să nu-mi placă." Încearcă să fii și tu la fel.

9. Nu rata niciodată ocazia de a felicita pe cineva pentru realizările sale sau de a-ți exprima compasiunea atunci când persoana trece printr-o mâhnire sau suferă o dezamăgire.

10. Caută să trăiești o experiență spirituală profundă, astfel încât să ai de oferit oamenilor ceva care îi va ajuta să fie mai puternici și să își trăiască viața mai eficient. Oferă putere oamenilor, iar ei îți vor oferi afecțiune.

# CAPITOLUL 16
# Rețetă pentru „inimă rea“

„DAȚI-MI, VĂ ROG, O REȚETĂ pentru inimă rea.“

Această cerere curioasă și mai degrabă patetică a fost făcută de un bărbat care fusese informat de doctorul său că sentimentele de neputință de care se plângea nu erau de natură fizică. Problema sa consta într-o incapacitate de a-și depăși mâhnirea. Suferea de „o durere a personalității sale“ ca rezultat al unei supărări.

Doctorul l-a sfătuit să caute o consultație și un tratament spiritual. Astfel încât, continuând să folosească terminologia medicală, el și-a repetat întrebarea: „Există vreo rețetă spirituală care să îmi aline suferința interioară constantă? Îmi dau seama că toată lumea suferă și că ar trebui să fac față suferinței la fel precum alții. Am făcut tot ce mi-a stat în putință, însă nu mi-am găsit liniștea.“ L-a rugat din nou pe doctor cu un zâmbet trist, moale: „Dați-mi o rețetă pentru inimă rea.“

Există într-adevăr o „rețetă pentru inimă rea“. Un element din rețetă e activitatea fizică. Suferindul trebuie să evite tentația de a sta deprimat și de a cugeta. Un program rezonabil care înlocuiește o astfel de deprimare lipsită de roade cu activitatea fizică reduce presiunea asupra ariei mentale în care reflectăm, filozofăm și suferim de durere mentală. Activitatea musculară utilizează o altă parte a creierului, iar ca urmare, ea ameliorează presiunea asupra ariei meditative și alină suferința.

Un avocat bătrân din mediul rural, care avea o filozofie de viață robustă și multă înțelepciune, i-a spus unei femei îndurerate că cel mai bun medicament pentru o inimă frântă e „să ia o perie de spălat podele, să îngenuncheze și să treacă la treabă. Cel mai bun medicament pentru un bărbat, a declarat el, e să pună mâna pe un topor și să taie lemne până la epuizare". Deși acesta nu e în mod garantat un tratament complet pentru inimă rea, el tinde să atenueze fiecare suferință.

Oricare ar fi natura suferinței tale interioare, unul dintre primii pași e să reușești să te detașezi de orice situație defetistă care a fost creată în jurul tău, chiar dacă e dificil să faci acest lucru și să revii la cursul normal al vieții tale. Întoarce-te la curentul principal al activităților vieții. Reia vechile relații de prietenie. Formează relații noi. Plimbă-te, călărește, înoată, joacă-te — pune sângele în mișcare. Implică-te într-un proiect valoros. Umple-ți zilele cu activități creative și accentuează aspectul fizic al activităților. Ocupă-te de inițiative care îți alină mintea, însă asigură-te că acestea sunt de natură constructivă și merită efortul. Evadarea superficială într-o activitate febrilă nu face decât să amorțească temporar durerea, și nu să o vindece, iar astfel de exemple sunt petrecerile și consumul de alcool.

O metodă excelentă și normală de alinare a durerilor de „inimă rea" e să exprimi suferința. Există un punct de vedere neînțelept, care circulă în prezent, conform căruia cineva nu ar trebui să își arate mâhnirea, că nu se cuvine să plângi sau să te exprimi prin mecanismul natural al lacrimilor și al suspinelor. Aceasta e o negare a unei legi a naturii. E natural să plângi atunci când suferi sau te doare ceva. E un mecanism de

alinare oferit de Dumnezeu Atotputernicul trupului uman și ar trebui utilizat.

A înăbuși suferința, a o inhiba, a nu o exprima înseamnă să nu folosești unul dintre mijloacele lui Dumnezeu pentru eliminarea tensiunii provocate de mâhnire. Ca fiecare altă funcție a corpului uman și a sistemului nervos, aceasta trebuie controlată, însă nu ar trebui să fie negată. Un plâns bun, fie al unui bărbat, fie al unei femei, constituie o modalitate de a ușura o „inimă grea". Trebuie totuși să avertizez că acest mecanism nu ar trebui utilizat în mod nejustificat, nici nu ar trebui să devină o obișnuință. Dacă se întâmplă acest lucru, plânsul dobândește natura unei suferințe anormale și poate deveni o psihoză. Lipsa cumpătării de orice fel nu ar trebui permisă.

Primesc multe scrisori de la oameni cărora le-au murit persoane dragi. Ei îmi spun că e foarte dificil pentru ei să meargă în aceleași locuri pe care obișnuiau să le frecventeze împreună sau să se întâlnească cu aceleași persoane cu care obișnuiau să se asocieze în calitate de cuplu sau familie. Prin urmare, evită locurile și prietenii vechi.

Consider că acest lucru e o greșeală gravă. Un secret al vindecării de „inimă rea" e să fii cât mai normal și mai natural cu putință. Acest lucru nu implică lipsă de loialitate sau indiferență. O astfel de atitudine e importantă în evitarea unei stări de suferință anormală. Suferința normală e un proces natural și normalitatea sa e evidențiată prin abilitatea individului de a reveni la activitățile și responsabilitățile sale obișnuite și de a le continua la fel ca până atunci.

Remediul mai profund pentru „inimă rea", desigur, e confortul tămăduitor oferit de credința în Dumnezeu.

În mod inevitabil, prescripția de bază pentru suferința sufletească e să te întorci la Dumnezeu cu multă credință și să îți golești mintea și inima față de El. Perseverența în actul spiritual al golirii de sine va aduce, în cele din urmă, tămăduire unei inimi rănite. Această generație, care a suferit pe deplin, dacă nu chiar în mai mare măsură de inimă rea comparativ cu generațiile din erele precedente, are nevoie să învețe din nou ceea ce oamenii mai înțelepți din toate timpurile au știut, și anume că nu există vindecare a suferinței îndurate de umanitate decât prin sprijinul benefic al credinței.

Unul dintre cele mai mari suflete din istorie a fost Fratele Laurențiu, care a spus: „Dacă dorim să cunoaștem în această viață pacea senină a Paradisului, trebuie să învățăm să conversăm cu Dumnezeu într-un mod familiar, smerit și plin de iubire." Nu e indicat să încerci să porți povara suferinței și a durerii mentale fără ajutorul divin, întrucât greutatea ei e mai mare decât poate îndura personalitatea. În acest caz, cea mai simplă și mai eficientă rețetă pentru durerea sufletească e să te obișnuiești cu prezența lui Dumnezeu. Aceasta îți va alina durerea din inimă și, în cele din urmă, va vindeca rana. Bărbații și femeile care au trecut prin mari tragedii ne spun că această rețetă e eficientă.

Un alt element profund tămăduitor din rețeta pentru inimă rea e să îți construiești o filozofie solidă și satisfăcătoare despre viață, moarte și nemurire. În ceea ce mă privește, atunci când am dobândit credința nestrămutată că nu există moarte, că întreaga viață e indivizibilă, că ce e aici și ce e dincolo sunt una, că timpul și eternitatea sunt inseparabile, că acesta e un univers al libertății, eu am descoperit cea mai

satisfăcătoare și mai convingătoare filozofie a întregii mele vieți.

Aceste convingeri se sprijină pe temelii solide, cum ar fi Biblia. Cred că Biblia ne oferă o serie de răspunsuri foarte subtile și, după cum se va dovedi în cele din urmă, științifice la marea întrebare: „Ce se întâmplă cu un om care părăsește această lume?“ Totodată, Biblia ne spune, în manieră foarte înțeleaptă, că noi cunoaștem aceste adevăruri prin credință. Filozoful Henri Bergson, spune că cea mai sigură cale către adevăr e prin percepție, prin intuiție, prin raționament până la un anumit punct, după care prin efectuarea unui „salt mortal“, ajungând la adevăr prin intuiție. Așa s-a întâmplat în cazul meu.

Cred în mod absolut, din toată inima și sunt ferm convins de adevărul despre care scriu și nu mă îndoiesc de el câtuși de puțin. Am ajuns treptat la această credință pozitivă, însă la un moment dat totul a fost foarte clar.

Această filozofie nu va îndepărta suferința provocată de moartea cuiva drag și de separarea fizică de acea persoană. Însă ea va ameliora și va risipi mâhnirea. Îți va preocupa mintea cu o înțelegere profundă a sensului acelei împrejurări inevitabile. Te va asigura că nu ți-ai pierdut persoana iubită. Trăiește cu această credință și vei cunoaște pacea lăuntrică, iar durerea îți va părăsi inima.

Primește în mintea și în inima ta unul dintre cele mai minunate texte scrise de Sfânta Biblie — „Cele ce ochiul n-a văzut și urechea n-a auzit, și la inima omului nu s-au suit, pe acestea le-a gătit Dumnezeu celor ce-L iubesc pe El“ (I Corinteni 2:9).

Asta înseamnă că, oricâte lucruri ai fi văzut, oricât de minunate or fi fost ele, tu nu ai văzut totuşi niciodată ceva asemănător cu lucrurile minunate pe care Dumnezeu le-a pregătit pentru cei ce cred în El. Mai mult, versetul spune că nu ai văzut niciodată ceva comparabil cu minunile impresionante pe care Dumnezeu le-a rezervat celor care îi urmează învăţăturile şi trăiesc în spiritul legii Lui. Nu doar că nu ai văzut şi nu ai auzit niciodată, însă nici măcar nu ţi-ai imaginat vreodată ce urmează să facă El pentru tine. Această afirmaţie cuprinde o promisiune a confortului, a nemuririi, a reuniunii şi a tuturor lucrurilor bune pentru cei care fac din Dumnezeu centrul vieţii lor.

După mulţi ani de citire a Bibliei şi de familiarizare intimă cu etapele vieţii a sute de oameni, doresc să afirm fără echivoc că am descoperit adevărul absolut al acestei promisiuni biblice. Ea se aplică până şi acestei lumi. Oamenilor care pun într-adevăr în practică principiile creştine li se întâmplă cele mai incredibile lucruri.

Acest pasaj se referă de asemenea la forma de existenţă a celor care trăiesc acum de partea cealaltă şi la relaţia noastră, câtă vreme suntem în viaţă, cu cei care au trecut înaintea noastră acea barieră pe care o numim moarte. Folosesc cuvântul „barieră“ într-o manieră cumva apologetică. Ne-am gândit mereu la moarte ca la o barieră, prin prisma unui concept de tip separatist.

Savanţii care lucrează în prezent în domeniul parapsihologiei şi al percepţiei extrasenzoriale şi care experimentează precogniţia, telepatia, clarviziunea (toate acestea au fost considerate în trecut ca ţinând de pseudoştiinţă, iar actualmente sunt testate în

laboratoare) își exprimă credința în faptul că sufletul supraviețuiește barierei timpului și a spațiului. De fapt, suntem aproape de una dintre cele mai mari descoperiri științifice din istorie care va dovedi, pe baza experimentelor de laborator, existența sufletului și a nemuririi.

De mulți ani adun o serie de întâmplări de al căror adevăr nu mă îndoiesc și care m-au convins că trăim într-un univers dinamic, unde viața, nu moartea, e principiul de bază. Am încredere în persoanele care au descris următoarele experiențe și sunt convins că ele indică o lume care influențează lumea noastră sau este întrețesută cu ea prin rețelele ce unesc spiritele umane, de pe ambele tărâmuri demarcate de moarte, într-o relație de fraternitate continuă. Condițiile vieții de pe lumea cealaltă, comparativ cu ceea ce știm noi din existența noastră muritoare, sunt altele. Fără îndoială, cei care au trecut de partea cealaltă locuiesc într-un mediu superior celor în care existăm noi, iar înțelegerea lor este mai profundă decât a noastră, în același timp toate faptele trimit către existența dincolo de moarte a celor dragi și către aspectul suplimentar că ei nu sunt departe de noi, precum și la un alt aspect implicit, însă nu mai puțin real, și anume că noi vom fi reuniți cu ei. Între timp, ne continuăm relația sufletească cu cei care trăiesc în lumea spirituală.

William James, unul dintre cei mai mari cărturari ai Americii, a declarat, după un studiu de o viață întreagă, că era mulțumit de faptul că sistemul nervos sau creierul uman nu e decât un mediu pentru existența sufletului și că mintea, așa cum este ea constituită, va fi transferată, în cele din urmă, într-un creier ce îi va permite posesorului său să ajungă în arii neexplorate ale înțelegerii. Pe măsură ce ființa noastră spirituală se dezvoltă aici pe pământ și pe măsură ce

înaintăm în vârstă și acumulăm experiență, devenim mai conștienți de lumea din jurul nostru, iar când murim, acest lucru se întâmplă doar pentru a ne spori capacitatea.

Euripide, unul dintre cei mai mari gânditori ai Antichității, era convins că viața următoare va fi mult mai bună. Socrate împărtășea același concept. Una dintre cele mai liniștitoare afirmații făcute vreodată a fost remarca sa: „Niciun rău nu i se poate întâmpla omului bun în această viață sau în următoarea."

Natalie Kalmus, expert Tehnicolor, povestește despre moartea surorii ei. Următoarea relatare, aparținând unei femei cu pregătire științifică, a apărut în publicația spirituală *Guideposts*.

Natalie Kalmus o citează pe sora ei aflată în pragul morții: „«Natalie, promite-mi că nu le vei permite doctorilor să îmi dea medicamente. Înțeleg că ei încearcă să îmi aline durerea, însă vreau să fiu pe deplin conștientă de fiecare senzație. Sunt convinsă că moartea va fi o experiență frumoasă.»

I-am promis. Singură, ulterior, am lăcrimat gândindumă la curajul ei. Apoi, într-o noapte, în timp ce mă foiam în pat, m-am gândit că lucrul pe care îl priveam ca pe o calamitate era perceput de sora mea ca un triumf.

După zece zile, s-a apropiat ceasul din urmă. Mă aflam la căpătâiul ei de ore întregi. Am vorbit despre multe lucruri și am fost mereu uimită de credința ei liniștită, sinceră în viața eternă. Chinul fizic nu i-a înfrânt nici măcar o dată forța spirituală. Acesta a fost un lucru pe care doctorii, pur și simplu, nu l-au luat în calcul.

«Doamne, păstrează-mi mintea clară și oferă-mi pace sufletească», a murmurat ea continuu pe durata ulti-

melor zile.

Am vorbit atât de mult, încât am observat că începuse să cadă în brațele somnului. Am lăsat-o în liniște cu infirmiera și m-am retras pentru a mă odihni puțin. După câteva minute, am auzit vocea surorii mele chemându-mă. M-am întors repede în cameră. Era pe moarte.

M-am așezat pe patul ei și i-am luat mâna într-a mea. Era fierbinte. După care aproape că s-a ridicat în șezut.

«Natalie, a spus ea, sunt atât de mulți. E Fred… și Ruth… ce face ea aici? Ah, știu!»

Am simțit cum trece prin mine un șoc electric. Ea a menționat-o pe Ruth. Ruth era verișoara ei, care murise brusc în săptămâna dinainte. Însă lui Eleanor nu i se spusese despre moartea subită a lui Ruth.

Simțeam fiori pe șira spinării. Am avut senzația că urma să aflu ceva foarte important, aproape înfricoșător. Ea murmurase numele lui Ruth.

Vocea ei era surprinzător de limpede. «E atât de derutant! Sunt atât de mulți!» Dintr-odată, și-a deschis brațele fericită ca atunci când obișnuia să mă întâmpine! «Mă duc sus», a spus ea.

După care brațele i-au căzut în jurul gâtului meu și s-a relaxat în brațele mele. Voința spiritului ei transformase agonia finală în extaz.

În timp ce îi așezam înapoi capul pe pernă, pe chipul ei era un zâmbet cald, împăcat. Părul ei auriu-șaten era împrăștiat pe pernă. Am luat o floare albă din vază și i-am pus-o în păr. Cu fața ei mică, îngrijită, părul numai bucle, floarea albă și zâmbetul blând, ea arăta încă o dată — și pentru totdeauna — ca o școlăriță.“

Menționarea de către muribundă a verișoarei sale Ruth și faptul evident că a văzut-o clar subliniază un fenomen care se produce constant în cadrul evenimentelor ce mi-au atras atenția. Acest fenomen e atât de repetitiv, iar caracteristicile acestei experiențe sunt atât de similare, conform descrierilor făcute de multe persoane, încât mărturiile devin dovezi substanțiale în favoarea faptului că oamenii ale căror nume sunt strigate, ale căror fețe sunt văzute sunt într-adevăr prezenți.

Unde sunt ei? Care e starea lor? Ce fel de corp au? Acestea sunt întrebări la care e dificil de răspuns. Ideea unei alte dimensiuni e probabil cea mai bună explicație sau poate e mai corect să credem că ei există într-un ciclu diferit de frecvență.

E imposibil să vedem prin lamele unui ventilator electric atunci când acesta este oprit. Și totuși, la viteză mare, lamele par să fie transparente. La o frecvență mai înaltă, adică în starea în care există acele persoane dragi pe care le-am pierdut, universul impenetrabil poate deveni vizibil privirii celui care trece pragul misterelor. În momentele profunde ale propriei vieți, e foarte posibil să atingem frecvența mai înaltă într-o anumită măsură. Într-una dintre cele mai frumoase fraze ale literaturii engleze, Robert Ingersoll sugerează acest mare adevăr: „În noaptea morții, speranța vede o stea și dragostea care ascultă poate să audă foșnetul unei aripi."

Un neurolog celebru povestește despre un bărbat care era în pragul morții. Muribundul și-a ridicat privirile către medicul care stătea pe marginea patului și a început să rostească nume pe care medicul le-a notat. Acesta nu o cunoștea pe niciuna dintre persoanele numite. Ulterior, doctorul a întrebat-o pe fiica

bărbatului: „Cine sunt acești oameni? Tatăl tău a vorbit despre ei ca și cum i-ar fi văzut."

„Sunt toți rude care au murit de multă vreme."

Medicul a spus că el crede că pacientul său a văzut rudele respective.

Prietenii mei, domnul și doamna William Sage, locuiau în New Jersey, iar eu îi vizitam adesea acasă. Domnul Sage, pe care soția lui îl numea Will, a murit primul. După câțiva ani, când doamna Sage era pe patul de moarte, pe chipul ei a apărut o privire foarte surprinsă, apoi un zâmbet larg și luminos: „A, uite-l pe Will." Cei de lângă patul ei nu au avut nicio îndoială în privința faptului că l-a văzut.

Arthur Godfrey, vedetă radio, a povestit cum a adormit în cabina sa pe un distrugător în Primul Război Mondial. Dintr-odată, tatăl său a apărut lângă el. A întins mâna, a zâmbit și a spus: „La revedere, fiul meu", iar Godfrey a răspuns: „La revedere, tată."

Ulterior a fost trezit și i s-a înmânat o cablogramă prin care era anunțat despre moartea tatălui său. Era menționată ora exactă a decesului și aceasta corespundea exact cu perioada în care Godfrey l-a văzut în vis pe tatăl său.

Mary Margaret McBride, o altă vedetă radio, era copleșită de durere după moartea mamei ei. Fuseseră foarte apropiate. Într-o noapte, s-a trezit și s-a așezat pe marginea patului. Dintr-odată, a avut sentimentul, conform propriei declarații, că „Mama era cu mine". Nu a văzut-o pe mama ei, nici nu i-a vorbit, însă din acel moment, mai spune ea, „Am știut că mama mea nu e moartă, că e în preajmă".

Rufus Jones, unul dintre cei mai vestiți lideri spirituali ai vremurilor noastre, a povestit despre fiul său, Lowell, care a murit la vârsta de doisprezece ani. Era lumina ochilor săi. Băiatul s-a îmbolnăvit atunci când doctorul Jones se afla pe ocean, în drum spre Europa. În noaptea dinaintea intrării în Liverpool, în vreme ce stătea întins în cabina sa, a trăit un sentiment nedefinit, inexplicabil de tristețe. Apoi a spus că s-a simțit cuprins de brațele lui Dumnezeu. A avut un sentiment adânc de pace și i-a simțit clar prezența fiului său.

După ce nava a acostat în Liverpool, a fost înștiințat că fiul lui murise, decesul său survenind exact la ora la care doctorul Jones a avut senzația prezenței lui Dumnezeu și a apropierii fiului său.

O membră a parohiei mele, doamna Bryson Kalt, a povestit despre o mătușă al cărei soț a ars de viu, împreună cu cei trei fii ai lor, când casa le-a fost distrusă de un incendiu. Mătușa a avut arsuri grave, însă a mai trăit trei ani. Aflată pe patul de moarte, chipul i s-a luminat brusc. „E totul atât de frumos…,“, a spus ea. „Vin să mă întâmpine. Potrivește-mi pernele și lasă-mă să adorm.“

Domnul H.B. Clarke, un vechi prieten al meu, a fost, vreme de mulți ani, inginer în construcții, munca lui determinându-l să călătorească prin întreaga lume. Avea o minte științifică și era un bărbat cu o fire destul de reținută, de realistă, fără manifestări emoționale. Am fost chemat într-o noapte de medicul său, care mi-a spus că nu se aștepta ca pacientul să trăiască mai mult de câteva ore. Activitatea inimii era slabă, iar tensiunea arterială extrem de scăzută. Era lipsit de reflexe. Doctorul nu i-a acordat nicio șansă.

Am început să mă rog pentru el, așa cum au procedat și alte persoane. În ziua următoare, ochii lui s-au deschis și, după câteva zile, și-a recăpătat vorbirea. Activitatea cardiacă și tensiunea arterială au revenit la normal. După ce și-a recăpătat puterile, a spus: „La un moment dat, pe durata bolii mele mi s-a întâmplat ceva foarte ciudat. Nu pot să explic. Se părea că mă aflam la o distanță mare. Eram în cel mai frumos și mai atrăgător loc pe care l-am văzut vreodată. Existau lumini peste tot deasupra mea, lumini frumoase. Am văzut chipuri vag deslușite, chipuri blânde și m-am simțit foarte liniștit și fericit. De fapt, nu am mai fost în toată viața mea atât de fericit.

Apoi, m-am gândit că probabil sunt pe moarte. După care mi-a trecut prin cap că poate am murit. Apoi aproape că am râs cu glas tare și mi-am zis: «De ce mi-a fost teamă de moarte întreaga viață? Nu e nimic de care să te temi.»“

„Cum te-ai simțit, am întrebat. Ai dorit să revii la viață? Ai dorit să trăiești, pentru că nu erai mort, deși doctorul a simțit că erai foarte aproape de moarte. Ai dorit să trăiești?“

El a zâmbit și a spus: „Nu a fost nicio diferență. Dacă aș fi putut alege, cred că aș fi preferat să rămân în acel loc frumos.“

Halucinație, vis, viziune — nu cred. Am petrecut prea mulți ani vorbind cu oameni care au ajuns în pragul acelui „ceva“ și au privit în jur, oameni care au vorbit în unanimitate despre frumusețe, lumină și pace, pentru ca eu să mă mai îndoiesc în mintea mea.

Noul Testament ne vorbește despre indestructibilitatea vieții într-o manieră interesantă și simplă. Îl descrie pe Isus după crucificarea Sa într-o serie de apariții, dispa-

riții și reapariții. Unii L-au văzut, apoi El a dispărut din vederea lor. Apoi alții l-au văzut și El a dispărut din nou. E ca și cum ai spune: „Mă vezi și apoi nu mă mai vezi." Acest lucru înseamnă că El încearcă să ne spună că atunci când nu Îl vedem nu înseamnă că El nu e acolo. În afara vederii nu înseamnă în afara vieții. Aparițiile mistice ocazionale pe care le trăiesc unele persoane trimit către același adevăr, și anume că El este în preajmă. Oare nu a spus „... pentru că Eu sunt viu, și voi veți fi vii." (Ioan 14:19)? Cu alte cuvinte, cei dragi nouă care au murit cu această credință sunt și ei aproape, iar uneori coboară până la noi pentru a ne mângâia.

Un tânăr care și-a făcut stagiul militar în Coreea i-a scris mamei sale, spunând: „Mi s-au întâmplat niște lucruri foarte ciudate. Din când în când, noaptea, când îmi este teamă, tata pare să fie alături de mine." Tatăl său era mort de zece ani. După care tânărul o întreabă melancolic pe mama sa: „Crezi că tatăl meu poate să fie cu mine aici, pe aceste câmpuri de luptă coreene?" Răspunsul e „De ce nu?" Cum putem să facem parte dintr-o generație științifică și să nu credem că acest lucru poate fi adevărat? Aflăm mereu dovezi ale faptului că universul e dinamic, plin de forțe mistice, electrice, electronice, atomice, și toate sunt atât de minunate, încât nu am reușit încă să le înțelegem. Universul e o mare casă spirituală, vie.

Albert E. Cliff, un bine-cunoscut scriitor canadian, a povestit despre moartea tatălui său. Muribundul a intrat în comă și se credea că a murit. Apoi, viața a revenit pentru un timp în trupul lui. Ochii lui au clipit și s-au deschis. Pe perete se afla unul dintre acele dictoane vechi, care spunea: „Știu că Mântuitorul meu e viu." Muribundul a deschis ochii, s-a uitat la dicton și a spus: „*Chiar* știu că Mântuitorul meu e viu, pentru

că toți sunt aici alături de mine — mama, tata, frații și surorile.“ Toți erau plecați de mult de pe Pământ, însă el i-a văzut limpede. Cine poate nega?

Către bătrânețe, doamna Thomas A. Edison mi-a spus că, atunci când celebrul ei soț era pe moarte, el i-a șoptit medicului: „E foarte frumos acolo.“ Edison a fost cel mai mare savant al lumii. A lucrat toată viața lui cu fenomene. Avea o minte bine ancorată în realitate. Nu a raportat niciodată nimic ca fiind un fapt obiectiv până nu l-a văzut manifestându-se. Nu ar fi spus niciodată „E foarte frumos acolo“ decât dacă, văzând, ar fi știut că e adevărat.

Cu mulți ani în urmă, un misionar a mers în insulele din Marea Sudului pentru a lucra în mijlocul unui trib de canibali. După multe luni, l-a convertit pe șeful tribului la creștinism. Într-o zi, șeful i-a spus misionarului: „Îți amintești de momentul în care ai ajuns prima oară printre noi?“

„Da, îmi amintesc, a răspuns misionarul. Pe măsură ce mergeam prin pădure, am devenit conștient de forțele ostile care mă împresurau.“

„Ele te împresurau, într-adevăr, a spus șeful, pentru că noi te urmăream ca să te ucidem, însă ceva ne-a împiedicat să o facem.“

„Ce anume?“, a întrebat misionarul.

„Acum, că suntem prieteni, spune-mi, a încercat să afle șeful, cine erau cei doi oameni strălucitori care mergeau alături de tine?“

Prietenul meu, Geoffrey O’Hara, compozitor celebru, autorul cântecului „Katy“, popular în timpul Primului Război Mondial, precum și al melodiilor de succes „There Is No Death“, „Give a Man a Horse He Can

Ride", a povestit despre un colonel al cărui regiment a fost măcelărit într-o confruntare sângeroasă. În vreme ce umbla agitat în tranșee, el a mărturisit că putea simți mâinile și prezența soldaților. I-a spus lui Geoffrey O'Hara: „Îți spun că nu există moarte." Domnul O'Hara a scris unul dintre cele mai frumoase cântece ale sale folosind titlul, „Nu există moarte" („There Is No Death").

Nu mă îndoiesc deloc în privința acestor aspecte profunde și delicate. Cred cu fermitate în continuarea vieții după consumarea evenimentului pe care îl numim moarte. Cred că există două regiuni delimitate de fenomenul morții — această zonă în care trăim și cealaltă în care vom continua să trăim. Eternitatea nu începe odată cu moartea. Ne aflăm chiar acum în eternitate. Suntem cetățeni ai eternității. Nu facem decât să ne modificăm forma experienței numită viață, iar acea schimbare, sunt convins, e în mai bine.

Mama mea a fost un suflet mare, iar influența ei asupra mea îmi va rămâne în viață ca o experiență ce nu poate fi întrecută. Era un partener de discuție extraordinar. Mintea ei era ascuțită și ageră. A călătorit în întreaga lume și a beneficiat de numeroase contacte de pe poziția de lider în cauze misionare. Viața ei a fost deplină și bogată. Avea un extraordinar simț al umorului. Era o companie plăcută și adoram să fiu mereu împreună cu ea. Era considerată o personalitate fascinantă și incitantă de către toți cei care au cunoscut-o.

Pe durata anilor maturității mele, am avut ocazia de a merge acasă să o văd. Așteptam mereu cu nerăbdare sosirea în casa familiei noastre, întrucât era un eveniment interesant în care toată lumea vorbea în același timp când stăteam la masă pentru a lua micul

dejun. Ce reuniri fericite de familie, ce întâlniri minunate! Apoi a murit, iar noi i-am așezat cu blândețe trupul într-un mic cimitir frumos din Lynchburg, în sudul statului Ohio, un oraș unde ea a locuit pe când era fată. Am fost foarte trist în ziua în care a plecat și am avut inima grea. A urcat la locul ei de veci în toiul verii.

A venit toamna și am simțit că doream să fiu din nou cu mama mea. Eram singur fără ea, astfel încât m-am decis să merg la Lynchburg. Toată noaptea, călătorind cu trenul, m-am gândit cu tristețe la zilele fericite de-acum apuse, la faptul că lucrurile erau mult schimbate și că nu vor mai fi niciodată la fel.

Așa că am ajuns în orășel. Vremea era rece și cerul înnorat în timp ce mă îndreptam către cimitir. Am împins vechile uși de fier și picioarele mele au pășit foșnind printre frunze până la mormântul ei, unde am stat trist și singur. Dintr-odată, norii s-au dat la o parte și au pătruns razele soarelui. Acestea au luminat dealurile din Ohio, evidențiindu-le superbele culori de toamnă, dealurile unde crescusem pe vremea copilăriei, pe care le-am iubit mereu atât de mult, unde ea însăși s-a jucat cu mulți ani în urmă, când era fată.

Apoi, dintr-odată, mi s-a părut că îi aud vocea. Nu i-am auzit-o efectiv, însă se părea că o aud. Sunt sigur că am auzit-o cu urechea interioară. Mesajul a fost clar și distinct. A fost exprimat cu tonul ei îndrăgit de odinioară și a sunat astfel: „De ce îi cauți pe cei vii printre cei morți? Nu sunt aici. Crezi că aș sta în acest loc întunecat și mohorât? Sunt alături de tine și de cei dragi.“ Într-o explozie de lumină interioară, am devenit teribil de fericit. Știam că ceea ce auzisem era adevărul. Mesajul a ajuns la mine cu toată forța realismului său. Aș fi putut să strig de bucurie și m-am

ridicat în picioare, am pus mâna pe mormânt și l-am văzut ca ceea ce era, doar un loc în care sunt depuse rămășițele muritoare. Trupul era acolo, cu siguranță, însă nu era decât o haină care fusese lepădată pentru că purtătorul nu mai avea nevoie de ea. Însă ea, acel spirit minunat, nu mai era în acel loc.

Am ieșit din cimitir și rareori m-am întors să îl mai vizitez. Îmi place să revin acolo și să mă gândesc la ea și la zilele tinereții mele, însă cimitirul nu mai e un loc deprimant. El e doar un simbol, întrucât mama nu se mai află acolo. E alături de cei dragi. „De ce căutați pe Cel viu între cei morți?“ (Luca 24:5).

Citește și crede Biblia când vorbește despre bunătatea lui Dumnezeu și despre nemurirea sufletului. Roagă-te sincer și cu credință. Fă din rugăciune și din credință o obișnuință a vieții tale. Învață să ai o relație autentică cu Dumnezeu și cu Isus Cristos. Pe măsură ce faci acest lucru, vei descoperi că în mintea ta izvorăște o încredere profundă în faptul că aceste lucruri minunate sunt adevărate.

„Iar de nu, v-aș fi spus“ (Ioan 14:2). Poți conta pe credibilitatea lui Cristos. El nu te-ar lăsa să crezi și să păstrezi convingeri de o natură atât de sacră dacă nu ar fi fost absolut adevărate.

Astfel încât, în această credință, care e o perspectivă temeinică, substanțială și rațională asupra vieții și eternității, tu ai rețeta pentru „inimă rea“.

# CAPITOLUL 17
# Cum să apelezi la acea Putere Superioară

PATRU BĂRBAȚI STĂTEAU în vestiarul unui club după ce jucaseră golf. Conversația despre punctaj s-a transformat într-o discuție despre dificultățile și problemele personale. Unul dintre bărbați era deosebit de abătut. Ceilalți, prietenii lui, dându-și seama de nefericirea pe care o simțea, organizaseră acest meci pentru a-i distrage atenția de la situația sa dificilă. Ei au sperat că cele câteva ore petrecute pe terenul de golf i-ar putea alina întrucâtva suferința.

Acum, în timp ce stăteau împreună, i-au oferit bărbatului diferite sugestii. În cele din urmă, unul dintre ei s-a ridicat să plece. Știa ce înseamnă să te confrunți cu dificultăți, pentru că trecuse și el prin multe, însă descoperise unele răspunsuri esențiale la problemele *sale*. S-a ridicat șovăitor, apoi și-a pus mâna pe umărul prietenului său. „George, a spus el, sper să nu crezi că îți țin predici. Chiar nu fac asta, însă aș vrea să îți sugerez ceva. E modul în care am trecut prin dificultăți. Chiar funcționează dacă depui efortul necesar și iată despre ce e vorba. De ce nu apelezi la acea Putere Superioară?“

Și-a bătut ușor prietenul cu palma pe spate în semn de afecțiune și apoi a părăsit grupul. Cei rămași au rămas să mediteze la cuvintele rostite. În cele din urmă, bărbatul descurajat a zis încet: „Știu ce a vrut să spună și știu unde e Puterea Superioară. Aș vrea doar să știu

cum pot recurge la ea. Chiar asta e ceea ce-mi trebuie."

Ei bine, în răstimpul potrivit, a descoperit cum putea chema ajutorul acelei Puteri Superioare și acest lucru i-a schimbat viața. Acum e un bărbat cu adevărat sănătos, fericit.

Sfatul primit la clubul de golf e cu adevărat foarte înțelept. Există mulți oameni în ziua de azi care sunt nefericiți, deprimați și care nu reușesc să facă nimic cu viața și cu persoana lor. Iar ei nu trebuie să fie așa. Chiar nu trebuie. Secretul e să apelezi la Puterea Superioară. Și cum faci acest lucru?

Dă-mi voie să îți povestesc despre o experiență personală. Pe când eram destul de tânăr, am fost chemat la o biserică mare din cadrul unei comunități universitare. Multe persoane din congregația mea erau profesori aici, precum și cetățeni de marcă ai orașului. Am dorit să justific încrederea celor care mi-au acordat o șansă extraordinară și am depus eforturi considerabile pentru a mă achita onorabil de sarcină. Rezultatul a fost că am început să mă simt suprasolicitat. Toată lumea ar trebui să muncească conștiincios, însă nu există nicio virtute în a te suprasolicita și a te încorda în asemenea măsură, încât să ajungi să nu mai muncești eficient. Seamănă întrucâtva cu executarea unei lovituri de golf. Încearcă să „omori" mingea și o vei lovi defectuos. Poți proceda la fel în munca ta. Am început să mă simt mai degrabă obosit și nervos și aveam senzația că nu mai dispun de puterea mea normală.

Într-o zi, m-am decis să îl vizitez pe unul dintre profesori, pe bătrânul Hugh M. Tilroe, care mi-a fost bun prieten. A fost un profesor minunat și totodată un pescar și un vânător priceput. Era o personalitate

extravertită. Știam că, dacă nu îl găsesc la universitate, trebuia să fie pe lac la pescuit, și chiar acolo era. A venit la mal când m-a văzut salutându-l. „Peștii trag la undiță, așa-i", a spus el. Am urcat în barca sa și am pescuit o vreme.

„Ce s-a întâmplat, fiule?", a întrebat el înțelegător. I-am spus cât de mult munceam și că acest lucru mă epuiza nervos. „Mă simt ineficient, neputincios", am spus.

El a chicotit. „Poate că încerci prea mult."

Când barca a ajuns la țărm, mi-a spus: „Vino în casă cu mine." Când am intrat în cabana sa, m-a îndemnat cu glas poruncitor: „Așază-te pe canapea. Vreau să-ți citesc ceva. Închide ochii și relaxează-te în timp ce eu caut un citat."

Am făcut după cum mi-a spus și am crezut că urma să îmi citească ceva filozofic sau poate amuzant, în schimb a spus: „Iată-l. Ascultă în liniște în timp ce ți-l citesc. Și lasă aceste cuvinte să îți pătrundă în minte. «Nu știi tu, sau n-ai aflat tu că Domnul este Dumnezeu veșnic, Care a făcut marginile pământului, Care nu obosește și nici nu Își sleiește puterea? Că înțelepciunea Lui este nemărginit de adâncă? El dă tărie celui obosit și celui slab îi dă putere mare. Cei tineri se obosesc, își risipesc puterile și vitejii luptători vor putea să se clatine; Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor, le vor crește aripi ca ale vulturului; vor alerga și nu-și vor slei puterea, vor merge și nu se vor obosi»" (Isaia 40:28-31).

„Da, capitolul patruzeci din Isaia", am răspuns eu.

„Mă bucur că știi Biblia, a comentat el. De ce nu-i pui în practică principiile? Acum relaxează-te. Respiră profund de trei ori, inspiră și expiră lent. Practică odihna întru Dumnezeu. Practică dependența ta de El

doi urmau să creadă fără ezitare că erau îndrumați de Dumnezeu până în cele mai banale detalii ale vieții lor.

Trebuiau, totodată, să creadă că, pe lângă colaborarea cu medicul lor, pe care se întâmpla să îl cunosc și să-l admir, Isus Cristos le oferea tămăduirea Sa. Le-am - sugerat să vizualizeze puterea vindecătoare a Marelui Medic ca acționând deja în trupul lor.

Rareori am mai văzut doi oameni care să dobândească o credință atât de pură, de copil, și a căror încredere să fie mai deplină. Au citit Biblia cu entuziasm și mă sunau adesea pentru a-mi spune despre „un pasaj minunat" pe care tocmai îl găsiseră. Mi-au oferit observații proaspete referitoare la adevărurile Bibliei. Să lucrez cu acest bărbat și soția sa a fost un proces cu adevărat creativ.

În primăvara următoare, Helen (acesta e numele soției) a spus: „Nu am trăit niciodată o primăvară mai minunată. Florile de anul acesta sunt cele mai frumoase pe care le-am văzut vreodată și ai văzut cumva norii de pe cer cu formele lor extraordinare sau culorile delicate din zori sau de la apus? Frunzele par mai verzi și nu am mai auzit păsările cântând cu atât nesaț asemenea armonii melodioase." Când a spus aceste cuvinte, pe chipul ei era o lumină extatică, iar eu am știut că renăscuse în spirit. Și a început să se întremeze fizic, redobândindu-și în mare parte forța de odinioară. Puterea ei creatoare înnăscută a început să se manifeste iarăși, iar viața ei a dobândit un nou sens.

Cât despre Horace, acesta nu a mai avut probleme de inimă, iar vigoarea sa fizică, mentală și spirituală e extraordinară. S-au mutat într-o comunitate nouă și au devenit un centru al vieții acesteia. Oriunde merg, ei insuflă oamenilor o stranie forță înălțătoare.

Un bărbat și o femeie care aveau o problemă gravă au venit să mă vadă. El, fost editor la o publicație, era un personaj distins în cercurile muzicale și artistice. Toată lumea îl plăcea pentru amabilitatea și atitudinea sa prietenoasă. Soția sa era privită, de asemenea, cu mare stimă. Ea avea o sănătate precară și, ca urmare, s-au retras la țară, unde trăiau în semiizolare.

Bărbatul mi-a spus că suferise două atacuri de cord, unul dintre ele destul de sever. Soția sa înregistra un declin continuu al sănătății și el era profund îngrijorat pentru ea. Întrebarea pe care mi-a adresat-o a fost următoarea: „Pot să găsesc puțină forță care să ne ajute să ne revenim fizic și să ne dea o nouă speranță, curaj și putere?“ Situația, așa cum a descris-o, consta într-o serie de descurajări și înfrângeri.

Sincer să fiu, am crezut că el e puțin prea sofisticat pentru a putea adopta și folosi încrederea simplă care ar fi fost necesară în cazul în care dorea să se vindece prin credință. I-am spus că mă îndoiam că deținea capacitatea de a practica credința simplă suficient de mult pentru a accesa resursele de putere conform tehnicilor creștinismului.

Însă el m-a asigurat că era cât se poate de interesat, că avea mintea deschisă și că va urma sfaturile pe care le va primi. Am văzut sinceritatea sa și calitatea autentică a sufletului său și am avut de atunci o mare afecțiune față de el. I-am dat o rețetă simplă. Urma să citească Noul Testament și Psalmii până când mintea sa era saturată cu ei. I-am oferit sugestia obișnuită de a memora pasaje. L-am îndemnat, în primul rând, să utilizeze formula de încredințare a vieții sale în mâinile lui Dumnezeu, crezând, în același timp, că Dumnezeu îi dăruiește putere lui și soției sale, iar cei

pentru a primi sprijinul și puterea Sa. Crede că El îți dă acum puterea de care ai nevoie și nu pierde contactul cu ea. Folosește-o, las-o să curgă prin tine.

Depune tot efortul de care ești capabil. Bineînțeles că trebuie să faci asta. Dar fă-o ușor și relaxat, precum un jucător care lovește mingea într-un meci de baseball. El mânuiește bâta lejer și nu încearcă să trimită mingea în afara terenului. Pur și simplu, nu face decât să joace cât poate de bine și crede în el însuși pentru că știe că dispune de rezerve mari de energie.“ După care a repetat pasajul: „«Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul, vor înnoi puterea lor.»“

Asta s-a întâmplat cu multă vreme în urmă, dar nu am uitat lecția. Profesorul m-a învățat cum să folosesc Puterea Superioară și, crede-mă, sugestiile sale au funcționat. Continui să urmez sfatul prietenului meu și nu am fost niciodată dezamăgit în cei peste douăzeci de ani care s-au scurs de atunci. Viața mea e foarte activă, însă formula puterii îmi dă toată forța de care am nevoie.

O a doua metodă de a apela la Puterea Superioară este să înveți să adopți o atitudine pozitivă, optimistă față de orice problemă. În raport direct cu credința pe care o ai, vei primi putere pentru a face față situațiilor din viață. „După credința voastră, fie vouă!“ (Matei 9:29) este o lege de bază pentru o viață plină de succese.

Există o Putere Superioară, iar acea Putere poate să facă totul pentru tine. Atrage-o în viața ta și folosește-te de marele ei ajutor. De ce să fii înfrânt când poți să chemi Puterea Superioară? Afirmă-ți problema. Cere un răspuns specific. Crede că primești răspunsul. Crede că acum, cu ajutorul lui Dumnezeu, dobândești putere asupra dificultății cu care te confrunți.

Care e secretul pe care l-au descoperit cei doi? Au învățat pur și simplu să acceseze Puterea Superioară.

Această Putere Superioară e una dintre cele mai extraordinare realități din existența umană. Sunt uimit, indiferent de numărul împrejurărilor în care am observat acest fenomen, de marile schimbări în bine, formidabile, copleșitoare pe care le realizează în viața oamenilor. Personal, sunt atât de entuziasmat de tot ceea ce Puterea Superioară poate face pentru oameni, încât nu îmi vine să închei aici această carte. Aș putea să scriu povestire după povestire, întâmplare după întâmplare despre cei care, accesând această putere, au renăscut.

Puterea e disponibilă în mod constant. Dacă i te deschizi, ea va pătrunde în ființa ta ca un val gigantic. E acolo pentru oricine, în orice împrejurări sau în orice situație. Acest flux de putere are o asemenea forță încât mișcă totul în calea lui, alungând teama, ura, boala, slăbiciunea, înfrângerea morală, împrăștiindu-le ca și cum acestea nu te-ar fi atins niciodată, reîmprospătându-ți și reîntărindu-ți viața cu sănătate, fericire și bunătate.

Vreme de mulți ani, am fost interesat de problemele alcoolicilor și de organizația cunoscută sub denumirea de Alcoolicii Anonimi. Unul dintre principiile lor de bază este că, înainte ca un individ să poată fi ajutat, el trebuie să recunoască faptul că e alcoolic și că nu se poate descurca singur; că nu are putere în interiorul său; că e învins. Când acceptă acest punct de vedere, se află pe poziția de a primi ajutor de la alte persoane dependente de alcool și de la Puterea Superioară — Dumnezeu.

Un alt principiu e disponibilitatea de a te încredința Puterii Superioare din care poți obține o forță pe care

singur nu o posezi. Acțiunea acestei puteri în viața oamenilor e cel mai emoționant și mai încântător fapt din lume. Nicio altă manifestare a puterii nu o egalează pe aceasta. Obținerea puterii materiale e o poveste romantică. Oamenii descoperă legi și formule și absorb putere pentru a face lucruri remarcabile. Puterea spirituală urmează și ea niște legi. Stăpânirea acestor legi face minuni într-o zonă mai complexă decât orice formă de mecanică, mai precis, natura umană. Una e să faci o mașină să funcționeze corect. Și alta e să faci natura umană să funcționeze corect. Acest lucru necesită deprinderi superioare, însă poate fi făcut.

Stăteam într-o zi sub palmierii legănați de vânt din Florida, ascultând povestea unei demonstrații a acțiunii exercitate de Puterea Superioară în viața unui bărbat care abia a scăpat dintr-o tragedie. Mi-a spus că începuse să bea de la vârsta de șaisprezece ani, „pentru că acesta era așa-zisul lucru inteligent pe care îl puteai face". După douăzeci și trei de ani, acest consumator social de alcool „a ajuns la capătul drumului pe 24 aprilie 1947". O ură crescândă față de soția sa care l-a părăsit, față de soacra și cumnata lui a culminat cu decizia de a le ucide pe cele trei femei. Relatez povestea așa cum mi-a spus-o el, cu propriul limbaj.

„Ca să capăt curaj pentru acest scop sângeros am intrat într-un bar. Câteva pahare de băutură mi-ar fi dat curajul să comit această crimă triplă. Când am intrat în bar, am văzut un tânăr pe nume Carl servind cafea. Deși îl uram din copilărie, i-am remarcat cu uluire înfățișarea impecabilă și am fost totodată uimit să îl văd sorbind cafea într-un bar în care el cheltuise în medie câte 400 de dolari pe lună doar pe băutură. Am fost nedumerit de o lumină stranie întipărită pe chipul său. Fascinat de înfățișarea sa, m-am apropiat

de Carl și l-am întrebat: «Ce s-a întâmplat cu tine de bei doar cafea?»

«Nu mai beau alcool de un an», a răspuns Carl.

Am fost extrem de uimit, pentru că eu și Carl trecuserăm prin multe beții împreună. Un aspect ciudat al acestei întâmplări a fost că, deși îl uram pe Carl, am fost totuși emoționat în mod straniu. Nu am putut decât să-l ascult atunci când a întrebat: «Ed, ai vrut vreodată să te lași de băutură?»

«Da, am renunțat de o mie de ori», am răspuns.

Carl a zâmbit și a spus: «Dacă vrei într-adevăr să faci ceva în privința problemei tale, nu mai bea și vino sâmbătă la o întâlnire la Biserica Prezbiteriană, la ora nouă. E o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi.»

I-am spus că nu mă interesa deloc religia, dar că poate voi veni. Nu am fost impresionat de propunere, dar nu îmi puteam scoate din minte acea lumină din ochii lui.

Carl nu a insistat să particip la întâlnire, însă a repetat că, dacă doream să fac ceva pentru mine, el și asociații lui aveau un răspuns la problema mea. După ce a făcut acea afirmație, Carl a plecat, iar eu m-am așezat la bar pentru a comanda o băutură, însă aceasta și-a pierdut cumva atractivitatea. Astfel că am plecat acasă, singura casă care îmi rămăsese, cea a mamei mele.

Dă-mi voie să spun că am fost căsătorit vreme de șaptesprezece ani cu o femeie foarte bună, însă fiind o persoană nerăbdătoare și neavând deloc încredere în mine din cauza obiceiului băuturii, s-a decis, în cele din urmă, să divorțeze, astfel încât mi-am pierdut nu numai locul de muncă și toate bunurile materiale, ci și casa.

După ce am ajuns acasă la mama, m-am luptat cu o sticlă până la ora 6 dimineața, însă nu am reușit să o beau. M-am tot gândit la înfățișarea lui Carl. Astfel încât, sâmbătă dimineață, m-am dus la el și l-am întrebat ce puteam face pentru a sta departe de alcool până la ora nouă în acea seară când urma să aibă loc întâlnirea.

Carl a spus: «De fiecare dată când treci pe lângă un bar ori un local în care se servește whisky sau o grădină de vară unde se bea bere, spune o mică rugăciune — *Doamne, te rog, du-mă departe de acest loc.* Și apoi a adăugat: Fugi mâncând pământul. Astfel vei colabora cu Dumnezeu. El îți va auzi rugăciunea, iar tu trebuie doar să fugi.»

Am făcut așa cum mi-a spus Carl. Timp de mai multe ore, neliniștit și tremurând, însoțit de sora mea, m-am plimbat pe străzile orașului. În cele din urmă, la ora opt, sora mea a spus: «Ed, sunt șapte taverne între locul în care ne aflăm și cel în care vei participa la întâlnire. Mergi singur, iar dacă nu reușești să ajungi și te întorci acasă beat, noi tot te vom iubi și îți vom dori binele, dar ceva mă face să cred că această întâlnire va fi diferită față de toate celelalte la care ai participat vreodată.» Cu ajutorul lui Dumnezeu am trecut de cele șapte localuri.

La intrarea în biserică s-a întâmplat să arunc o privire în jur, iar ochii mi s-au oprit exact pe firma luminoasă care atârna deasupra unuia dintre localurile mele preferate. Lupta dintre impulsul de a intra în bar și dorința de a merge la întâlnirea Alcoolicilor Anonimi e una pe care nu am să o uit niciodată, însă o Putere mai mare decât mine m-a atras către acea întâlnire.

După ce am ajuns acolo, am fost profund uimit să îmi văd mâna strânsă de către Carl, prietenul pe care îl

urâsem. Resentimentele față de el începeau să se risipească. Întrunirea a început cu o serie de prezentări ale mai multor persoane cu profesii dintre cele mai diferite — doctori, avocați, zidari, montatori, mineri, constructori, zugravi, muncitori —, toate tipurile de oameni erau acolo. Băusem cu unii dintre acești oameni în ultimii zece–douăzeci și cinci de ani, iar acum erau cu toții cu mintea limpede într-o sâmbătă seara și, mai presus de toate, erau fericiți.

Îmi amintesc destul de vag ce s-a întâmplat la acea întâlnire. Tot ceea ce știu este că a avut loc o renaștere. M-am simțit diferit în profunzime.

Am părăsit fericit întâlnirea la miezul nopții, am ajuns acasă cu o senzație glorioasă de ușurare și am dormit liniștit pentru prima oară în mai bine de cinci ani. La trezire, în dimineața următoare, îmi amintesc cum cineva mi-a spus foarte clar: «Există o Putere mai mare decât tine. Dacă îți vei întoarce voința și viața către Dumnezeu, așa cum Îl înțelegi tu, El îți va da putere.»

Era duminică dimineață și m-am hotărât să merg la biserică. Am participat la o slujbă unde preotul era un bărbat pe care îl urâsem din copilărie. (Autorul dorește să comenteze în acest punct modul inevitabil în care ura este asociată cu boala emoțională și spirituală. Când mintea e eliberată de ură, a fost parcurs un pas important către vindecare. Dragostea e o forță curativă uriașă.) Acest preot era unul dintre acei prezbiterieni pașnici, care purta o haină specifică despicată la spate. Îl percepeam ca fiind o persoană inutilă, însă aceasta era doar opinia mea. El era chiar un individ de treabă. Am fost agitat pe durata imnurilor și a colectării banilor. După care preotul a citit Scriptura, iar predica sa s-a bazat pe tema «Nu

minimaliza niciodată experiența cuiva — el a trecut prin ea». Nu am să uit acea predică cât voi trăi. M-a învățat o lecție valoroasă — să nu diminuezi niciodată importanța unei experiențe, întrucât cineva a trecut prin ea, iar persoana respectivă și Dumnezeu cunosc adâncimea și sinceritatea acelei experiențe.

Ulterior am ajuns să-l iubesc pe acest preot ca pe unul dintre cei mai deosebiți și mai sinceri oameni pe care i-am cunoscut vreodată.

E greu să determin cu exactitate punctul în care a început noua mea viață. Fie când l-am întâlnit pe Carl în bar, fie când am fugit de localuri, fie la întâlnirea Alcoolicilor Anonimi, fie la biserică, nu știu. Însă eu, care fusesem un alcoolic lipsit de speranță vreme de douăzeci și cinci de ani, am devenit dintr-odată un om cumpătat. Nu aș fi putut face asta singur niciodată, pentru că am încercat de o mie de ori și am eșuat. Însă am apelat la o Putere Superioară, iar aceasta, care e Dumnezeu, a împlinit minunea."

Îl cunosc de mai mulți ani pe povestitorul întâmplării de mai sus. De când a devenit „uscat", s-a confruntat cu unele probleme dificile, financiare și de altă natură. Însă voința lui nu a slăbit nici măcar o dată. Discuțiile cu el mă emoționează. Nu e vorba despre ceea ce spune sau despre felul în care o spune, însă puterea pe care o emană acest bărbat este evidentă. Nu e o persoană celebră. E un agent de vânzări obișnuit, sârguincios, însă Puterea Superioară se află înăuntrul său, radiază din el, manifestându-se în viața sa și transmițându-se și altora. Mi-a fost transmisă și mie.

Acest capitol nu se vrea a fi o disertație despre alcoolism, deși voi mai face o referire la această problemă. Menționez aceste experiențe pentru a a vă convinge că, dacă există o Putere capabilă să ajute o altă

persoană să scape de alcoolism, aceeași Putere poate ajuta pe oricine altcineva să depășească orice dificultate cu care s-ar confrunta. Nu există nimic altceva mai dificil de rezolvat decât problema alcoolismului. Puterea care e capabilă să obțină această victorie dificilă te poate ajuta să-ți depășești dificultățile, oricare ar fi ele.

Dă-mi voie să îți relatez încă o experiență. Îți povestesc această întâmplare cu același scop, de a accentua faptul că există o putere care poate fi invocată și folosită și care oferă în mod misterios, dar sigur, cele mai remarcabile victorii oamenilor care dau dovadă de credință.

În Hotelul Roanoke, din localitatea cu același nume, statul Virginia, într-o noapte, un bărbat, care mi-a devenit de atunci bun prieten, mi-a spus următoarea povestire. Cu doi ani înainte, mi-a citit cartea *A Guide to Confident Living*. La momentul respectiv, era considerat un alcoolic lipsit de speranță. Același lucru îl credea și el. E om de afaceri într-un oraș din Virginia și e atât de capabil, încât a reușit, în ciuda problemelor sale cu alcoolul să își mențină compania prosperă. Totuși, nu deținea niciun control asupra obiceiului de a bea, iar acest lucru îi deteriora în mod evident viața.

După ce a citit cartea mai sus menționată, i-a venit în minte ideea că, dacă putea să ajungă la New York, ar fi putut ieși din impasul alcoolismului. A venit la New York, însă beat. Un prieten l-a dus la un hotel și l-a lăsat acolo. Și-a recăpătat cunoștința suficient de mult pentru a chema un băiat de serviciu căruia i-a spus că dorea să meargă la Spitalul Townes, o instituție celebră pentru alcoolici, prezidată de doctorul Silkworth, una

dintre cele mai importante personalități din domeniul alcoolismului — acum decedat, însă niciodată uitat.

După ce i-a furat din buzunar o sută de dolari sau chiar mai mult, băiatul de serviciu l-a trimis la spital. După câteva zile de tratament, doctorul Silkworth a venit să îl vadă și i-a spus: „Charles, cred că am făcut pentru tine tot ceea ce putem face. Am sentimentul că acum ești bine."

Aceasta nu este metoda obișnuită a lui Silkworth, iar faptul că a procedat astfel în acest caz ne face să ne gândim la mâna îndrumătoare a unei Puteri Superioare.

Încă destul de slăbit, Charles a mers în centrul orașului, până la ușa biroului de la Biserica Marble Collegiate, de la adresa 1 West 29th Street, New York City. Se întâmpla să fie o sărbătoare legală și biserica era închisă. (În afara sărbătorilor, biserica e mereu deschisă.) A stat acolo ezitând. A sperat că va putea intra în biserică să se roage. Neavând acces, a făcut un lucru straniu. A luat din portofel una dintre cărțile sale de vizită și a strecurat-o prin deschizătura cutiei poștale de pe ușă.

În clipa în care a făcut acest lucru, a fost cuprins de un val imens de pace. A avut o senzație intensă de ușurare. Și-a sprijinit capul de ușă și a suspinat ca un copil mic, fiindcă știa că e liber, că în sufletul său se petrecuse o schimbare profundă a cărei validitate este atestată de faptul că, din acel moment, nu a mai existat cale de întoarcere. De atunci, a trăit într-o abstinență completă față de alcool.

Există câteva aspecte ale acestui incident care îl fac să fie impresionant. Mai întâi, doctorul Silkworth a părut să îl externeze din spital exact la momentul potrivit

din punct de vedere psihologic, spiritual și, dacă putem spune, supranatural, ceea ce înseamnă că însuși medicul a fost subiectul îndrumării divine.

Când Carl mi-a spus această poveste la Hotel Roanoke, la doi ani după eveniment, în timp ce o relata, am avut sentimentul că o mai auzisem cândva, cu detalii precise. Însă el nu mi-o mai povestise niciodată. De fapt, nu vorbisem niciodată cu el. Mi-a trecut prin cap că poate îmi scrisese povestea și o citisem, însă mi-a spus că nu mi-a scris niciodată. Apoi l-am întrebat dacă spusese povestea uneia dintre secretarele mele, vreunui asociat sau oricărei alte persoane care mi-ar fi putut-o relata, însă el a spus că nu mai spusese povestea nimănui altcuiva cu excepția soției lui, iar eu nu o mai întâlnisem până în acea seară. Din câte se pare, această întâmplare fusese transmisă subconștientului meu în momentul în care se petrecuse, pentru că dintr-odată „mi-am amintit" de ea.

De ce a pus cartea de vizită în cutia poștală? Poate că stabilea legătura în mod simbolic cu locuința sa spirituală, cu Dumnezeu. El se distanța categoric și simbolic de înfrângerea personală cauzată de alcoolism și se orienta către o Putere Superioară care urma să-l schimbe și să-l vindece.

Această povestire demonstrează faptul că, acolo unde există o dorință profundă, intensă și sinceră de a intra în contact cu Puterea, acest lucru se va întâmpla.

În acest capitol am relatat povestiri despre victoriile repurtate de anumite persoane, fiecare dintre ele indicând, în felul ei, prezența continuă și disponibilitatea unei Puteri care regenerează viața, cu originea dincolo de noi, care există însă și în noi înșine. Problema ta s-ar putea să nu fie alcoolismul, însă faptul că Puterea

Superioară poate să vindece o persoană de această maladie extrem de gravă accentuează adevărul de o uriașă importanță descris în acest capitol și în întreaga carte, acela că nu există problemă, dificultate sau înfrângere pe care să nu o poți depăși prin credință, gândire pozitivă și rugăciuni adresate lui Dumnezeu. Tehnicile sunt simple și ușor de utilizat. Iar Dumnezeu te va ajuta întotdeauna, la fel cum l-a ajutat pe autorul următoarei scrisori.

„Dragă domnule doctor Peale, când ne gândim la toate lucrurile minunate care ni s-au întâmplat de când te-am întâlnit prima oară și am început să venim la Biserica Marble, totul ni se pare a fi un miracol. Când te gândești că acum șase ani, în această lună, eram complet falit, mai precis cu o mie de dolari datorie, cu totul dărâmat fizic și abia dacă aveam vreun prieten pe lume din cauza obiceiului de a consuma alcool în exces, poți înțelege de ce trebuie să ne pișcăm din când în când pentru a ne da seama că fericirea noastră nu e deloc un vis.

După cum știi prea bine, alcoolul nu e singura problemă pe care o aveam acum șase ani. S-a spus despre mine că am fost una dintre cele mai negative persoane. Acesta e doar jumătate de adevăr. Pentru că eram în același timp plin de toane, iritat, fiind unul dintre cei mai critici, nerăbdători și îngâmfați indivizi pe care i-ai fi putut întâlni în călătoriile tale.

Acum, te rog să nu crezi că am impresia că aș fi depășit toate aceste obsesii. Nu le-am depășit pe toate. Sunt una dintre acele persoane care trebuie să aibă grijă în fiecare zi cum se comportă. Însă treptat, încercând să urmez sfaturile tale, învăț să mă controlez și să fiu mai puțin critic cu semenii mei. Și e ca și cum aș fi fost eliberat dintr-o închisoare. Nu m-am gândit

niciodată că viața mea ar putea fi atât de împlinită și de minunată. Cu sinceritate, (semnat) Dick."

De ce să nu apelezi la acea Putere Superioară?

# *EPILOG*

AI TERMINAT ACEASTĂ CARTE. Ce ai citit?
O serie de tehnici simple și ușor de pus în practică pentru a trăi o viață plină de succes. Ai citit despre o formulă a credinței și de o practică care ar trebui să te ajute să depășești orice dificultate.
Am oferit exemple cu oameni care au crezut și au aplicat tehnicile sugerate. Aceste povestiri au fost spuse pentru a demonstra că prin aceleași metode poți obține și tu aceleași rezultate ca și ei. Însă nu e suficient să citești. Acum te rog să revizuiești totul și să pui în aplicare fiecare tehnică descrisă în această carte.
Am scris acest volum dintr-o dorință sinceră de a te ajuta. Voi fi extrem de fericit să știu că ai găsit ajutor în cartea de față. Am o încredere absolută în principiile și metodele schițate în aceste pagini. Ele au fost testate în laboratorul experienței spirituale și al demonstrației practice. Funcționează atunci când sunt aplicate.
Poate că nu ne vom întâlni niciodată personal, însă în această carte ne-am întâlnit. Suntem prieteni spirituali. Mă rog pentru tine. Dumnezeu te va ajuta. Prin urmare, crede și trăiește o viață plină de succese!

NORMAN VINCENT PEALE